

オーラルフレイルと訪問歯科診療



お口の健康は食事をしっかりと取る上でとても大切であると同時に、体の健康にも大きく関わってきます。高齢者が入れ歯を付けたリ、口腔リハビリを受けたりすることで、噛む機能が高まります。それにより脳が活性化され、認知症予防にもつながると言われています。しかし年齢を重ねると、さまざまな理由で、自分で歯を磨いたり口の中を手入れしたりすることが難しくなってきました。

自分で歯科医院に通院することが困難な人のために、自宅や施設などへ歯科医師・歯科衛生士が出向く訪問歯科診療があります。この診療を本市で長年取り組んでいる長野歯科医院の長野靖弘院長に訪問歯科診療について教えてもらいました。



長野歯科医院
長野靖弘院長

訪問歯科診療を始めて25年経過しました。その間、ケアマネジャーの勉強をすることで、多職種の人との関りが増え口腔の健康が全身の健康に与える影響の大きさを知りました。

全世代で関われる医療機関は歯科だけです。同じ家族の4世代を同時に診ていた時もありました。かかりつけ歯科医（ホームデンティスト）として、オーラルフレイルの予防・健康寿命の延伸に寄与できるよう、それぞれのステージでお口のサポートができればと思います。

外来や訪問診療を通じて噛み合わせの維持・回復を行ない、口の中を整備しておくことは、オーラルフレイルの予防、のちの健康寿命を伸ばすことに大いに寄与でき、まさに歯科にしかできないことだと思っています。

オーラルフレイルの予防

フレイルという言葉はご存じですか。虚弱のことを言います。その前段階をプレフレイルと言い、プレフレイルとフレイルの間にオーラルフレイル（口の虚弱）があるといわれています。心身機能と口腔機能は密接に関係します。

プレフレイル（社会的・心理的フレイル期）人とのつながりの低下など

オーラルフレイル（栄養のフレイル期）食べこぼしやむせなど

フレイル（身体的フレイル期）

要介護状態（重度フレイル期）

オーラルフレイル チェックリスト

- ☐ 食べ物の量や食べ物の種類を控えることがあった
- ☐ 食事時間が長くなった
- ☐ 歯や入れ歯の調子が悪くないのに噛むのが困難になった
- ☐ 思いどおりにしゃべることが困難だ
- ☐ 最近体重が減った
- ☐ 缶やペットボトルの蓋が開けにくい
- ☐ 歩くのが遅くなった

オーラルフレイルを確認するポイントとは、筋肉の衰えはないか、体重（見た目で明らかに痩せていないか）、口の中の乾燥はないか、うがいはいまぐできるかなどがあります。オーラルフレイルは、早めに気づき対応することが大切です。自分でも簡単にできるチェックリストで確認してみましょう。3つ以上、当てはまった人は、かかりつけの歯科医院に相談をしてみてください。

訪問歯科診療とは

訪問歯科診療は通院が難しい高齢者や障がいのある人を対象とし、

- ① 歯の治療や入れ歯の修理作製
- ② 口の中のクリーニング
- ③ 口腔機能を向上・維持するための口の中のリハビリなどをを行います。

治療・ケアの効果

- ・痛みがなくなり、歯が長持ちする
- ・口の状態が清潔に保てる
- ・口臭予防
- ・食事をこぼさなくなる
- ・入れ歯が良い状態に保てる
- ・口腔機能の向上維持
- ・誤嚥性肺炎の予防
- ・摂食障害の予防
- ・認知症の予防 など

残った歯の数が飲み込む力に影響

高齢になると、加齢による機能低下で疲労しやすくなり動作時間が長くなります。食事時間も長くなり、疲れて途中で食事をやめる場合もあります。

食べ物をよく噛む力や、飲み込む力が低下すると食欲がなくなったり、誤嚥を引き起こしたりしてしまいます。その機能は残った歯の数に大きく影響されます。

入れ歯の人も注意を

入れ歯の人は、入れ歯が合わないま

気になることは相談を

ま放っておくと、同じように食べ物に噛みにくくなります。今、入れ歯の意味合いは変化しています。

- ① そしゃくのため
- ② 飲み込むため
- ③ 審美（見た目のきれいさ）のため
- ④ 唇に傷をつくらないため
- ⑤ リハビリの道具
- ⑥ 転倒防止のため

などがあります。

ニーズの多様化に適した入れ歯が必要になっていきますが、全身状態、認知度なども考慮したものでなければいけません。

老年期で飲み込みをよくすることは、とても困難です。まず、早めに医療機関を受診するか、訪問診療を通して歯が抜けたままにしないことが、機能低下に対する備えです。

訪問歯科診療を必要とする要介護者・要支援者・入院患者・通院困難者は、歯科医院への通院患者とほとんど同じ数の人が潜在しています。

県歯科医師会では、在宅歯科医療連携室を作り連携システムを整えています。

菊池郡市歯科医師会では、今年度から在宅歯科医療連携事業におけるモデル地域に選ばれました。今後は、在宅のスタディグループを立ち上げる予定です。

連携室でもさらに機能強化し、歯

熊本県歯科医師会 在宅歯科医療連携室

そんな時は... /
訪問歯科があるんです
私たちに任せください



でも自分で
歯医者さんに行けないし...

口の中を
きれいにして
もらいたい

歯が痛い

歯がグラグラ
する

飲みこみにくい

入れ歯の
調子が悪い

訪問歯科をご存じですか。
歯や口のトラブルを、
通院できずにあきらめて
いませんか。
在宅歯科医療連携室へ
お気軽にご相談ください。

☎ 343-8020
(月～金曜午前10時～午後4時)
メール zaitaku@kuma8020.com

ぜひ、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

次回は、オーラルフレイルと後期高齢者歯科診療です。

▼問い合わせ先
高齢者支援課 包括支援センター班
☎ (248) 1126