

お口の健康シリーズ③

後期高齢者歯科口腔健診とオーラルフレイル

問い合わせ先 保険年金課 ☎248-1275



長野 靖弘 先生



『口のケアで健康長寿！』
←動画はKKT Dr. テレビたんのホームページからも見ることができます。

3月号では、県歯科医師会地域保健担当理事を務める、医療法人社団徳治会長野歯科医院の長野靖弘先生から、オーラルフレイル(口周りのささいな衰え)と訪問歯科診療についてのお話を伺いました。今回は、オーラルフレイルと後期高齢者歯科口腔健診事業、そして健康寿命との関りについて伺いました。

オーラルフレイルの予防

最新の平成30年のデータでは、健康寿命は、男性が72・1歳で女性は74・8歳。平均寿命との差は男性が約8・8年、女性が12・4年となっています。この健康寿命と平均寿命の差は寝たきりを含め、疾病を抱えて要介護状態で生活している人がいるということなのです。この差を縮めることが、充実した人生を送ること、生活の質(QOL)を向上させることに他ならないのです。また、健康寿命が長いほど、医療費や介護費の削減に結び付きます。昨今、これを実現するための具体的な方法としていくつか挙げられており、特に、オーラルフレイルの予防が大きな効果があると言われています。

後期高齢者歯科口腔健診とは

現在、後期高齢者歯科口腔健診を行っています。受診者がオーラルフレイルの状態にあるかどうかを見つけ出し、早期に予防介入することを目的として、歯・歯肉の状態、口腔内の衛生状態や咀嚼を含む口腔機能を確認します。後期高齢者の口腔機能低下による誤嚥性肺炎や生活習慣病の重症化予防など、健康増進につなげます。口周りのささいな衰えを早期発見し改善するために確認するのは、歯の状態だけではありません。30秒間で何回飲み込みできるかなど、口の中の機能を調べます。健診後は、それに基づいた指導票をお渡しします。簡単にできるセルフケア

健康寿命を延ばす

65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合を高齢化率と言い、21%以上になると超高齢社会と言います。日本は平成29年に超高齢社会に達しました。当然、男女とも平均寿命が伸びていきます。平均寿命は寿命の長さを表していますが、健康寿命は日常的・継続的な医療・介護に依存せず、自立した生活ができる生存期間を表します。

歯科において高齢者が特に気を付けたいことはなんでしょう。それはオーラルフレイル、直訳すると口周りのささいな衰えという意味です。これを放置すると、食生活の悪化から、全身の衰えにつながります。次のような口周りの変化はありませんか。

- ・発音がはっきりしない
- ・食べこぼしがある
- ・わずかなむせ
- ・噛めないものが増えた

アも記載しています。

歯や口を健康に保つことは、全身の健康にもつながり、医療費を削減することができます。80歳で20本以上自分の歯を残している人と、残っていない人と比べると、1年間の総医療費が32万円以上も安いというデータもあります。

県では、75歳以上の高齢者は、毎年1回の受診を勧めています。本市の健診費用は400円です。

全身の健康のために 歯科検診の受診を

75歳以上の人に向けた後期高齢者歯科健診を受診する人は、全体のおよそ1%と、受診率がとても低いのが現状です。特に本市では0・43%と県内でも低い状況です。

超高齢社会に突入した日本はこれからも高齢化率が伸び続け、老化による機能低下・寝たきり・認知症など、高齢者の病態は多様化してくると考えられます。

オーラルフレイル、口周りの衰えを早期に発見し、予防改善すること、口の健康を保つことが、全身の健康につながります。特に高齢の人ほど大切です。

口の状態が悪化する前に、健診を受けましょう。

口腔機能を保つ体操をやってみましょう

◆口の周囲の体操

- 口を大きく「あー」と開く
- 口を「いー」としっかり伸ばす
- 口を「うー」としっかりすぼめる

◆舌の体操

- 舌を右・左に動かす
- 舌を前・後に動かす
- 舌を上・下に動かす

◆頬の運動

- 右頬を膨らます
- 左頬を膨らます
- 両頬をすぼめる

公益社団法人日本歯科衛生士会 HP 口腔機能を高めて、いきいき口腔生活をおくりましょう より引用

唾液腺マッサージをやってみましょう

やさしく、ゆっくり始めましょう。大きな唾液腺がある場所をマッサージすると、唾液の分泌が促されます。食事の前にやってみましょう。

耳下腺への刺激

耳下腺

耳の横を指で後ろから前に向かって回すようにマッサージする

顎下腺への刺激

顎下腺

親指を下顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所ぐらゐを順番に押す

舌下腺への刺激

舌下腺

両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにぐっと押す

歯周疾患検診のご案内

歯周病やむし歯は定期的に検査を受けることで、早期発見・早期治療ができます。市では、下記のとおり歯周疾患検診を行なっています。

- ▼対象 令和2年4月1日時点で40・50・60・65・70歳の人
- ▼受診期限 令和3年3月31日(水) ※詳しくは対象者に個別通知している通知をご確認ください。紛失した人はお問い合わせください。
- ▼問い合わせ先 健康づくり推進課(ヴィーブル) ☎248-1173

後期高齢者 歯科口腔健診

受診希望の人に受診券を送付しますのでご連絡ください。受診券を受け取った後、受診券記載の歯科医院に予約して受診してください。

- ▼対象 75歳以上の人(後期高齢者医療加入者) ※特別養護老人ホームなどの施設に入所している人や長期間(6カ月以上)病院に入院している人は対象外です。
- ▼受診期限 令和3年3月31日(水) (休診日は除く)
- ▼問い合わせ先 保険年金課 ☎248-1275
- ▼料金 400円