

口腔の健康を守る ～かかりつけ歯科医をもっていますか～

日本は超高齢社会となり、高齢化率は年々上昇しています。令和7年9月現在の高齢化率は29.4%であり、地域によってはさらに高率のところがあります。

誰でも歳を重ねていくうちに病気や怪我の心配が増えてくるのではないのでしょうか。厚生労働省が令和4年(2022)に実施した「国民生活基礎調査」*1では、要介護の主な原因として第1位が認知症で最も多く、次いで第2位は脳血管疾患(脳梗塞や脳卒中)、第3位は骨折・転倒となっています。「介護が必要になってからもっと早く歯科医院へ行っておけばよかった」とおっしゃる方も少なくありません。

表 17 現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因(上位3位)

(単位: %)

2022(令和4)年

現在の要介護度	第1位		第2位		第3位	
総数	認知症	16.6	脳血管疾患(脳卒中)	16.1	骨折・転倒	13.9
要支援者	関節疾患	19.3	高齢による衰弱	17.4	骨折・転倒	16.1
要支援 1	高齢による衰弱	19.5	関節疾患	18.7	骨折・転倒	12.2
要支援 2	関節疾患	19.8	骨折・転倒	19.6	高齢による衰弱	15.5
要介護者	認知症	23.6	脳血管疾患(脳卒中)	19.0	骨折・転倒	13.0
要介護 1	認知症	26.4	脳血管疾患(脳卒中)	14.5	骨折・転倒	13.1
要介護 2	認知症	23.6	脳血管疾患(脳卒中)	17.5	骨折・転倒	11.0
要介護 3	認知症	25.3	脳血管疾患(脳卒中)	19.6	骨折・転倒	12.8
要介護 4	脳血管疾患(脳卒中)	28.0	骨折・転倒	18.7	認知症	14.4
要介護 5	脳血管疾患(脳卒中)	26.3	認知症	23.1	骨折・転倒	11.3

注: 「現在の要介護度」とは、2022(令和4)年6月の要介護度をいう。

*1 出典: 厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/dl/05.pdf>

高齢者の口腔内は加齢に伴う特徴やさまざまな問題点が挙げられます。例えば、唾液の分泌量減少による口腔乾燥は、口が乾いて不快感があるだけでなく自浄作用が低下するため、むし歯や歯周病の発症リスクが高くなります。歯周病で歯肉が退縮し歯の根元が露出して、そこからむし歯になり歯が折れてしまうこともあります。また、加齢や病気による筋力低下により口腔機能低下を起こすことがあります。口腔機能が低下すると、会話や食事中にむせたり、噛むことや飲み込みに時間が掛かるようになります。好きなものを食べたいけれど段々と食べられるものが減っていく場合もあります。その上、噛める歯(義歯を含む)がないと咀嚼が*できずに窒息するリスクが高まります。

しかし、かかりつけ歯科医をもち、定期的な検診や歯のクリーニングを受けていればご自身の口腔の健康を保つことができるので、本人だけでなく家族も安心ではないのでしょうか。



突然の病で入院し、急性期病院から回復期病院、または介護老人保健施設などへ入所といった経路をたどる場合、定期的に受診していた歯科医院への通院は途絶

えます。在宅に戻るもしくは介護老人保健施設などへ入所して身体や介護生活が落ち着いてから歯科医院へ通院する、もしくは歯科訪問診療を受けるケースが多いです。

では、この間口腔ケアはどうなるのでしょうか？ご自分でできなければ誰がしてくれるのでしょうか？そんな疑問をもったことはありませんか？

ご安心ください。現在は病院や施設での口腔ケアは推奨されており、ご自分でできなくなっても口腔ケアを受けられます。しかし、病気の影響で口が開きにくい、出血しやすい、口腔乾燥が顕著であるなど口腔内のさまざまな要因が重なり十分に口腔ケアができない場合もあります。

病院や施設には、歯科医師や歯科衛生士が配属されている所もありますのでその場合は対応が可能です。それ以外にも、例えば在宅では訪問看護や訪問介護を受ける際に口腔ケアの実施、もしくはお手伝いをしていただける場合もあります。その際に、口腔内に異変や問題がある場合は歯科医院へ連絡し、訪問もしくは外来で診察になります。

よくある歯科訪問診療の依頼

「ブリッジの歯が痛いんです」「入れ歯の歯がとれました」「歯が抜けました」

さまざまな依頼がありますが、よく間違われるのは「入れ歯をブリッジと勘違いしている」、歯が折れたことを「歯が抜けた」とおっしゃるなどです。

部分入れ歯をブリッジと勘違いし、「外せないものと思い込み何年間も装着したままだった」、インプラントが埋入されていることを本人も家族も忘れていて炎症が起きていたなど、歯科関係者でないと判断がつかない場合があります。それを防ぐためにも歯科受診の機会があると良いと思います。

健康なとき、要介護者として生活を送っているとき、人生の最終段階のときも口腔内が安定していることは日常生活の安定につながると思います。

ご自身の口腔健康管理は生涯続きます。かかりつけ歯科医と二人三脚で口腔の健康を守っていきましょう！



(公益社団法人日本歯科衛生士会 在宅・施設口腔健康管理委員会)