

～ 健口と輝く笑顔のために～

歯科衛生だより

発行人／武井 典子
 発行／公益社団法人 日本歯科衛生士会
 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
 TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023
<http://www.jdha.or.jp/>

2018 February vol. **43**

口から食べる幸せを守るために

医療法人溪仁会 札幌西円山病院 歯科診療部長 藤本 篤士

噛むことと飲むことの老化

「口から食べる」ということは元気な方にとっては、あまりにも普通で当たり前のことのように感じてしまいます。しかし人口構造の高齢化が進み、「口から食べる」ことが難しかったり、中には全く食べられないという高齢者が増えているという現実もあります。

なぜ口から食べられないか?と考えると、「重い病気」であるとか「歯がない」「入れ歯が合わない」などと思いつくことが多いかもしれませんが、「飲み込めない」ということが原因になっている方も少なくありません。「口から食べる」ということは「よく噛む(咀嚼)」そして「しっかり飲み込む(嚥下)」ことが必要です。歯や入れ歯の不具合があれば、痛かったりしんだり、合わなかったり壊れたりなど自分で自覚することができますので、歯科医院でしっかりと治療すれば「よく噛む(咀嚼)」ことができるようになります。しかし「しっかり飲み込む(嚥下)」ことの不具合はなかなか自覚することができません。「水を飲むとむせることがある」「硬いものが食べづらい」「食べこぼしをしてしまう」など些細な変化を自覚することが増えてくると、飲み込みが悪くなる前兆と考えられます。これらの根本的な原因は主に筋肉の衰えである場合が多いと考えられます。



サルコペニアとフレイル

筋肉量が減少したり、筋力が低下したり、体を動かす機能が低下したりすることを専門的には「サルコペニア」と呼び、2016年には国際疾病分類(ICD-10)に登録されて、世界的に認められた新しい病気概念です。しかしちょっとしたむせや硬いものが食べづらい、食べこぼしなどは、いわば病気や障害には至っておらず一歩手前の状態です。このような状態の高齢者は気分が落ち込みやすくなったり、家に閉じこもりがちで外に出て人と会わなくなったりなど、筋肉など体の問題だけではなく精神的、社会的にも虚弱という状態になることがあります。この身体的、精神的、社会的に虚弱な状態を「フレイル」と呼びます。またフレイルが進行する初期の段階では口に関連する虚弱な状態がみられることが多いので、これを「オーラルフレイル」と呼ぶことが提唱されています。病気になる前段階で積極的に予防に取り組むことはとても大切なことなので、日本医師会や日本歯科医師会もフレイルやオーラルフレイルの啓発と予防についてさまざまな取り組みを始めています。



サルコペニアの予防

サルコペニアは「加齢」と並行してだれでも徐々に進行しますが、他にも原因があります。食べる量が減ったり、タンパク質の摂取量が適正でなくなるなど「栄養」状態が悪くなると、タンパク質でできている筋肉の元になるアミノ酸が少なくなり筋肉の合成が低下して、筋肉量が減って筋力が低下してしまうことにつながります。また寝てばかりいるなど「運動」することが少なくなると筋肉が萎縮してしまい廃用症候群という状態になってしまいます。まずは「栄養状態を良くすること」と「適正な運動をする」ということが基本的に筋肉を増やすためにはとても大切なことで、加齢によるサルコペニアの進行を防ぐことにもつながると考えられています。これら「加齢」と「栄養」、「運動」の他に、「病気」による筋肉量減少がサルコペニアの4大原因とされています。



口の衰えの予防

全身の筋肉でサルコペニアが進行するのと並行して、「よく噛む(咀嚼)」「しっかり飲み込む(嚥下)」ために必要な筋肉にもサルコペニアが起きると考えられます。「噛む」ことにも「飲む」ことにも筋肉がしっかりと機能することが必要不可欠です。これらの筋肉の衰えは、痛みがあったり、見た目が急に大きく変わったりするわけではありませんので、知らず知らずのうちに進行していくということになります。ですから筋肉の衰えがないかどうかをチェックして、衰えがあるとしたらどのようなことをしたらよいのかなどについては、さまざまな提案がなされており、その一つとして『「健口美」体操』のリーフレットがあります(図1)¹⁾。インターネットか

らダウンロードできますので、家族でチェックし合ってみてはいかがでしょうか。



図1 『「健口美」体操』リーフレットの表紙

重い病気であったとしても

口と筋肉、栄養の視点から食べるために必要なことを解説してきましたが、老化がかなり進行したり、全身状態が低下した重い病気の高齢者の場合などには、これだけでは食べることにはつながらないことが多々あります。そのため、さらに幅広い視点から評価をして、専門的な知識と技術を駆使してアプローチすることが必要となります。最近になって、認知症の程度や意欲の問題、発熱や覚醒状態などの全身状態や呼吸状態、姿勢の補整や介助方法、食事の形態など、細かく分類された13項目の包括的評価を行い、それぞれに適切に対応しながら「口から食べる」ことを支援するという方法が徐々に全国的に広まってきています²⁾。



最後に

とても元気な方も加齢によるサルコペニアは避けることができません。特に口の衰えが進行しないために大切なことは、日頃から「口を動かす」ことです。会話を、カラオケを楽しむ、声を出して新聞を読む、しっかり噛むことを意識して食事をするなど、日常生活の中で口を十分に使いましょう。そして歯ブラシや義歯の清掃をしっかりとて口を清潔に保ち、定期的に歯科医院で検診するなどしてその状態を維持できるようにしましょう。また、しっかりと自分の体に合った必要な食事を十分に食べることが必要です。高齢者はタンパク質や糖などの食事制限を受けている方も多いですが、食事制限のないような元気な方も、栄養士さんの栄養指導を受けると意外と食生活の改善点が見つかるかも



図2 「元気な口」と生活の質(QOL)の関係サイクル



しれません。『「元気な口」と生活の質(QOL)の関係サイクル』(図2)¹⁾で示すように、元気な口でしっかり栄養を摂り、丈夫な体を保つことがイキイキとした生活につながります。

口から食べる幸せを守るために、食べて喋^{しゃべ}って大いに笑える人生のために、普段からの心がけや取り組みがとても大切なのです。

【参考文献】

- 1) 藤本篤士 監修：
『「健口美」体操 ～お口元気で「フレイル」を予防しよう～』(公財)ライオン
歯科衛生研究所, 2016.
https://www.lion-dent-health.or.jp/kenkobi/pdf/kenkoubi_frailty_160901.pdf
- 2) 小山珠美 編：
『口から食べる幸せをサポートする包括的スキルーKTバランスチャートの活用と支援ー第2版』医学書院, 2017年.

HAp^{※1}で封鎖

少数歯の知覚過敏を主訴とする
患者さんや合着前の形成象牙質に



アブフラクシオン
・歯ブラシ磨耗

歯周炎による
露出象牙質

形成象牙質
(合着前)

管理医療機器 歯科用知覚過敏抑制材料 医療機器認証番号: 224ABBZX00014000

ティースメイト[®] ディセンシタイザー

※1 ハイドロキシアパタイト

Shaping the Future of Esthetics

クラレノリタケデンタル株式会社

製造販売元 クラレノリタケデンタル株式会社
〒959-2653 新潟県胎内市倉敷町2-28

販売元 株式会社モリタ
〒564-8650 大阪府吹田市垂水町3-33-18
お客様相談センター: 0800-222-8020

クラレノリタケデンタル
インフォメーションダイヤル ☎ 0120-330-922

●仕様及び外観は、製品改良のため予告無く変更することがありますので、予めご了承下さい。
●ご使用に際しましては添付文書を必ずお読み下さい。
●「ティースメイト」は株式会社クラレの登録商標です。

K13004C(85*104)-01 6/2017

医薬部外品
薬用マウスウォッシュ

進化した低刺激 クールミント ゼロ 新登場!!

低刺激なのに、速攻殺菌。



NEW

リステリン[®] クールミントゼロ 1L ¥920 500mL ¥600

価格は2017年11月現在の標準患者価格(消費税抜き)です。

株式会社 松風

http://www.shofu.co.jp

本社 ●〒605-0983 京都市東山区福稲上高松町11・TEL(075)561-1112(代)

世界の歯科医療に貢献する

全国各地から 兵庫県歯科衛生士会

HYOGO

ひょうご災害支援プロジェクト事業

災害時 お口のケアでいのちを守る「お口のケアノート」を作成して

兵庫県は、平成7年1月17日に阪神・淡路大震災を体験し、全国より集まった多くのボランティアの方々に支えられ、避難所等において災害支援活動を行いました。あれから22年が経過し、この災害が教訓となり、災害時の口腔不衛生が誤嚥性肺炎に大きく関与していることは、医療関係者のみならず一般国民に周知されたことは言うまでもありません。

しかし年月が過ぎるにつれて、阪神・淡路大震災を知らない世代が増え、災害時の口腔管理の重要性への県民の意識が低下しつつあることが懸念されます。そこで平成28年度に、日本歯科衛生士会「地域歯科衛生活動事業の助成」を受け、災害時お口のケアでいのちを守る「お口のケアノート」を作成しましたので報告いたします。



事業目的

今回、平時からの備えとして、県民に災害時の口腔管理の必要性を広く周知し、理解を深めていただくため、「災害時に役立つお口のケアノート」を作成、啓発活動に使用することにしました。

事業内容

兵庫県では、阪神・淡路大震災後、震災の経験と教訓を発信し防災意識を持続けるようにと、毎年1月17日に「ひょうご安全の日のつどい」という災害関連イベントが開催されています。兵庫県歯科衛生士会も、災害時のお口の相談コーナーを設置し、相談に来られた来場者に「お口の防災グッズ」として口腔ケアグッズを無料配布しています。昨年度、相談を受けた来場者340名に対するアンケート結果では、非常用持ち出し袋に歯ブラシを常備している人は約23%、歯磨剤・デンタルフロス・糸ようじなど口腔ケアグッズを常備している人は、10%もありませんでした。被災時には、すべての人が弱者となり、各ライフステージにおいてさまざまな口腔の問題が発生します。このような問題に早期に対応できるよう、災害時の口腔管理の方法をまとめたハンディサイズの小冊子「災害時に役立つお口のケアノート」を作成しました。

●作成部数 10,000部

- 配布先
- ① 兵庫県下10支部(支部活動で活用)
 - ② 災害関連イベント(ひょうご安全の日のつどい、他団体災害のイベント)
 - ③ 熊本地震の被災地(熊本県歯科衛生士会)
 - ④ 関係団体主催イベント(兵庫県・兵庫県歯科医師会・兵庫県看護協会・兵庫県栄養士会など)



歯科衛生士転職

トップクラスの実績

(転職希望者の費用は一切かかりません)



▼GUPPY 株式会社グッピーズ
☎0120-57-3887
<https://www.guppy.jp>

〒163-0613 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル13F
厚生労働大臣許可番号/13-ユ-080464



厚生労働大臣許可番号 13-ユ-302400

Quacareer 歯科衛生士求人キャリア

Grand Rush! Don't miss it.

「サクサクサク」 就職も転職も

2018.3.11 (sun)
TOKYO/OSAKA
DH 就活フェス

QRコード

DH就活フェス | Q
<https://www.webqua.jp/fes/>

株式会社クオリア・リレーションズ/クオキャリア事務局
〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-46-3 いちご大塚ビル 6F
☎03-5927-9442 (平日11:00-18:00)

<https://www.webqua.jp>

「お口のケアノート」の作成ポイント

このノートは、本会の地域歯科保健I委員会(母子や障がい者が対象とした啓発や保健指導を担当する委員会)が、何度も協議を重ね、各ライフステージに合わせたお口のケアについて、以下のことに留意しました。

① 非常用持ち出し袋に、口腔ケアグッズを常備する

災害発生時は、命や身体の問題への不安が大きく、口腔の問題や関心は後になって出てくる。しかし、災害が起こってから戸惑うことがないように、少しでも早期に自身の意思で口腔清掃が実施できるよう、歯ブラシのみならず、歯間ブラシや糸ようじ、また口腔ケア用ウェットティッシュ、マウスウォッシュなどを常備しておくことの重要性を認識してもらう。

② 食生活が偏る(甘いものが増える)環境下におけるう蝕予防(子ども)

避難所では、友だちと会えない、外で遊べないなど、子どもたちにさまざまなストレスが生じる。また、支援物資には甘いお菓子や食べ物が増える上、子どもたちの口腔を管理する大人の手も足りない。養育者や支援者に、子どもたちの口腔を管理する意識を持ってもらう。

③ ホルモンバランスの変化による妊娠性歯周炎の予防(妊婦)

妊婦は、胎児成長への不安が大きくなりがちで、自分の口腔管理への意識が低下する。加えて、つわりや腹部の圧迫により口腔清掃ができにくい環境であり、ホルモンバランスの変化や唾液分泌量の減少により口腔内が酸性に傾きやすいことから、口腔清掃の重要性が大きいことを理解してもらう。

④ 水が使えないときの口腔ケアの方法(むし歯や歯周病予防)

災害時、水は貴重な資源であり、うがいなどに水を使用することすら阻まれる。その際、どのように口腔の清掃を行えばよいのか、また歯のみならず粘膜清掃の必要も含めて方法を理解してもらう。

⑤ 誤嚥性肺炎の予防のための口腔ケアの重要性(高齢者)

高齢者が災害時、または災害後に誤嚥性肺炎で亡くなる危険性が高いことから、その原因や予防について説明し、口腔ケアの重要性について啓発する。



⑥ 恐怖や不安な環境での唾液減少、口腔機能低下を予防するために、お口の体操の啓発

避難所では、安定した食事がとれないことや、人との会話も少なくなることから、口腔周囲の筋肉を動かす機会が減り、唾液の分泌量は減少する。

また、トイレに行く回数を減らすために、水分摂取をひかえる傾向にあり、口腔乾燥や口腔内細菌の増殖が著明になる。そのような時、積極的に口を動かすために、お口の体操やマッサージを行うよう意識づけが必要になる。



作成・配布に当たり工夫したこと

- 非常用持ち出し袋に収めやすいコンパクトサイズとした。
- 防災グッズは、赤を基調としたものが多い中、愛情を表す色と言われる温暖色、柔軟色であるピンク色を表紙に用いた。
- イラストは、心が温まる手描きの柔らかいタッチのものとした。
- 紙質は、少し濡れても大丈夫のように丈夫なものとした。

1人でも多くの県民に幅広く配布することを念頭に、10,000部を作成しました。災害関連のイベントはもちろん、県下10支部よりさまざまな地域活動の現場において、災害時の口腔管理についての歯科保健指導を実施することを必須とし、各ライフステージの場でより多くの人を対象に配布しました。

今後に向けて

今回は、配布するだけではなく、本会会員の歯科保健指導を受けることを必須としたことで、県民1人1人の理解を高めることができ、災害時の口腔衛生の向上に寄与できるものであったと思います。今後は、妊産婦、乳幼児、また障がいのある方など、より幅広い対象者に向けて、更なる啓発活動に取り組んでいきたいと思っています。

(公益社団法人兵庫県歯科衛生士会 副会長 岩崎 小百合)

Evadyne® Plus

LIGHT CURED TEMPORARY FILLING MATERIAL

光重合型仮封材

エバダイン® プラス

管埋込用機器 医療機器認証番号 2150062200194000

セット 包装: 5g入シリンジ 1本
先端チップ 15本
標準価格 3,000円

ネオブラックチップ(L)30本入 標準価格 2,000円
(一般医療機器 医療機器認証番号 13B1X00154000015)

においがいい
身体にやさしい
使い方がやさしい
診療環境にやさしい
仮封材できました。

NEO 製薬工業株式会社

〒150-0012 東京都渋谷区広尾3丁目1番3号
Tel. (03) 3400-3768 (代) Fax. (03) 3499-0613

お問い合わせ ☎ 0120-07-3768 LTP1507

white ruscello

ルシェロ歯ブラシ W-10

美白のために処方する。

「ルシェロ歯ブラシ W-10」は、
歯にやさしく効率的なステイン除去を目的に
様々な角度から検証し誕生した、美白のための歯ブラシです。

発売元 株式会社 ジーシー 東京都文京区本郷3丁目2番14号

2017年4月現在

良になり、さらに歯周病が進行します。また、ゴシゴシと過度な圧力がかかった不適切な歯みがきは、機械的に歯ぐきを下げることとなり、歯の摩耗や、くさび状欠損(歯冠と歯根の境目がえぐれて減ってしまう状態)を発生させます。

また、加齢とともに口の機能や環境の変化も起こります。なかでもむし歯との関連性が深いものでは、唾液流出量の減少や口腔乾燥症の発現があげられます。「口が乾きやすくなった」「いつも水を持ち歩いている」方は要注意です。唾液は口の中の潤滑油であり、殺菌作用も兼ね備えています。唾液流出量が減少するだけでも、むし歯菌が露出した歯根の周りに停滞し、むし歯ができやすくなります。唾液流出量の減少は加齢による機能低下だけではなく、さまざまな疾患を持ち、多くの薬を服薬することによる副作用もあります。さらに、がん治療における化学・放射線療法では、一時的に唾液が出にくくなることがあり、治療期間中にむし歯が急速に進行するケースがみられます。

要介護者においては、食べることや話すことがうまくできなかったり、口の中の環境の変化が起こり、それに加えセルフケア能力が低下することで、根面う蝕予備軍となり、その管理には注意が必要です。例えば、脳卒中により口の中も片麻痺が起こり、麻痺した側には食物残渣(食べ物の残りかす)が多く、歯の質の弱い歯根にむし歯が多発する結果となります(図3)。



図3

根面う蝕は進行が速く、歯根の周囲を取り囲むように、歯ぐきの下の方に進行していきます。このむし歯が原因で、歯冠が折れてしま

うこともあります。

高齢者、特に在宅や施設などで、ご自身で十分な口腔清掃ができなくなった方にとって、根面う蝕は歯を急激に失わせ、食べる機能や生活の質を一気に低下させる原因になります。

根面う蝕の予防法は、まず口腔清掃です。通常よりやや柔らかめの歯ブラシによるていねいな清掃です。歯間ブラシの使用も大切です。また、フッ化物入りや低研磨の歯磨材の使用も有効です(図4)。

いつまでも自分の歯で噛み、健康な生活を送るためにも「根面う蝕」を予防することが大切です。予防には毎日の家庭でのセルフケアと口腔機能の維持等を含む歯科医院等でのプロフェッショナルケアが大切です。

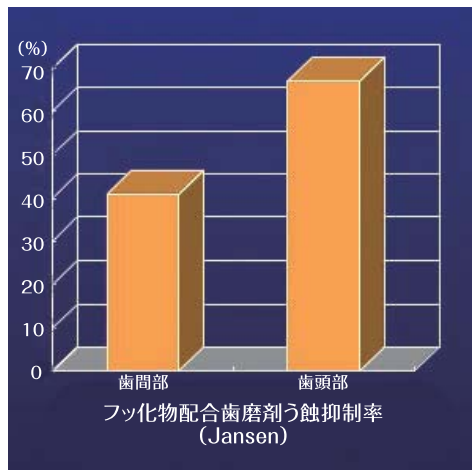


図4

【参考文献】

- 厚生労働省:平成28年歯科疾患実態調査
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/62-28-01.pdf>
- 日本歯科保存学会編:う蝕治療ガイドライン第2版 永末書店,2015.

(公益社団法人日本歯科衛生士会 病院・診療所委員会)

デンタルハイジーン 別冊

プロケアの本

新田 浩・茂木美保・小林宏明 編著

患者さん個々のキーリスクに合わせて適切なプロケアを行うために！

プロケアの知識・技術の向上に役立つビジュアルな実践書!!

ブラークをターゲットとしたケアの手順や器材の選び方をはじめ、齲蝕・歯周病の予防を目的としたプロケアの方法、さらには小児や高齢者、インプラント患者、矯正治療患者といったケースに合わせたケアの工夫やリスクの見方などを、豊富な写真とともにわかりやすく解説。



■AB判/128頁/カラー ■定価(本体3,300円+税)

土屋和子のプロフェッショナルハイジニストワークアップデート

土屋和子 著

土屋和子の“プロフェッショナルハイジニスト”シリーズ第4弾!!

10年後、20年後も活躍できる歯科衛生士になるために、いま知っておきたい最新の知識を網羅。

あなたの歯科衛生士臨床をアップデートするヒントが絶対にみつかります。



■B5判/112頁/カラー ■定価(本体3,800円+税)



医歯薬出版株式会社

〒113-8612 東京都文京区本駒込1-7-10
TEL03-5395-7630 FAX03-5395-7633

<https://www.ishiyaku.co.jp/>

LION

歯科用

歯肉退縮により露出した象牙質とエナメル質の う蝕予防ハミガキ

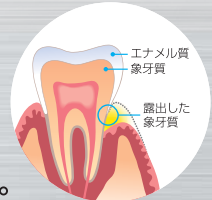


医薬部外品

Check-Up rootcare

新配合のコーティング剤PCA※が、
露出した象牙質表面の
コラーゲンをコーティング。
さらに、フッ素を長く留める独自処方。

※ピロリドンカルボン酸



- フッ化物高濃度配合 (1450ppmF)
- 硝酸カリウム (知覚過敏抑制成分) 配合
- 塩化セチルピリジニウム (殺菌成分) 配合
- 象牙質にもやさしい、研磨剤無配合ジェル
- 少量洗口に適した低発泡、低香味

● 6歳未満への使用は控えて下さい。

メーカー希望患者様向け価格/個 850円(税抜き)

ライオン歯科材株式会社

〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7 TEL.03(3621)6183

ライオン歯科材 **検索**

<http://www.lion-dent.com>

株式会社モリタ