# ~健口と輝く笑顔のために~

# 衛生だより

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 https://www.jdha.or.jp/

2022 February vol. **67** 

# "人は口から衰える"しかし"口から復活"する!

国立モンゴル医科科学大学 客員教授 (元岡山大学病院 小児歯科 講師)

# 岡崎 好秀

現在、日本人の平均寿命は男性約81歳、女性は約87歳 です。(2020年簡易生命表より)

ここでクイズです。

クイズ 江戸時代の平均寿命は何歳くらいでしょう?(図1)



(図1)

縄文時代の平均寿命は31歳、室町時代では33歳、江戸 時代が45歳、明治時代で43歳です。従って、正解は2です (図1)。現在、当時と比べ寿命が約2倍になっています。

"人生100年時代"の言葉もありますが、これからも寿命は 延び続けるでしょう。誰もが長生きし、人生を楽しみ最後はコ ロリと逝きたいものです(ピンピンコロリ)。これが理想です。

でも実際には、"ピンピンコロリ"で逝ける方は1割、10人 に1人しかいません。それでは、残りの9人はどうなるでしょう?



(図2)

ある日突然、病気で倒れ要介護となる人は、10人のうち2 人です。では、残りの7人はどうでしょう?

さて、女性の平均寿命は約87歳ですが、元気に生活でき る健康寿命は約75歳で、その差は12年です。つまり、最後 の約10年は誰かの世話(要介護状態)にならなければなりま せん。実は、7割の方は、急に寝たきりになるのではなくて、 少しずつ体が衰えてきます(図2)。これを"フレイル(衰え)"と いいます。この段階に気がついて、早く手を打てば健康な状 態を維持でき、寝たきり生活を先延ばしすることが可能です。 その分、人生を楽しむことができます。

#### フレイル(衰え)には3つあります(注1)(図3)

1:身体的フレイル 2: 社会・心理的フレイル

3: 栄養・ 口腔のフレイル です。



(図3)

注1:3つのフレイルは、"身体的"、"社会的"、"精神・心理的"を指す。ここで は"社会的"と"心理的"を一本化し、"栄養・口腔のフレイル"を加え解説する。

それぞれ説明しましょう。

#### 1:身体的フレイル

年齢とともに筋肉が減り、骨が弱くなります。また腰やひざ など関節の病気が増えます。筋肉が落ちてくると、徐々に歩く のが遅くなる、握力が低下する、転びやすくなります。最近、 "早く歩くと息切れする"、"ペットボトルのフタを開けにくい"、 "ちょっとした段差で足を引っかける"のもその一つです。もし、 転んで足や腰の骨を折ったら入院ですし、車椅子のお世話に ならなければなりません。これがきっかけで、寝たきりになる 人が多いのです。

#### 2: 社会的フレイル

外出して友達に会って、食事やおしゃべりをすると楽しい時間が過ぎます。しかし、定年などで、外出の機会が減ると家にいる時間が増え、気持ちが沈みがちになります(図4)。



(図4)

ここでクイズです。

「クイズ」どちらが"寝たきり"になりにくいでしょう?(図5)

1:一人で運動をしている。

2:地域に出て文化活動をしている。



(図5)

一般的には、運動が一番と思われがちですが、文化活動よりもフレイルの危険性が3倍も高くなります(図6)。外出すると、必然的に体を動かすだけではなく、会話する機会も増えるためです。



(図6

#### 3:栄養・口腔のフレイル

歯が悪くなると、噛めないので、軟らかいものばかり食べる ようになります。口の動きが悪くなるだけではなく、食べ物が 偏り栄養不足になります。

噛める歯があれば、レストランのメニューを見て、好きなものを注文できます。しかし噛みにくくなると、硬いものから軟らかいものへ料理の好みが変わってきます。歯が悪くなると、"何を食べようか"ではなく、"どんなものなら食べられるか"と思うようになるのです。

現在、"栄養・口腔のフレイル"が注目されています。

歯が悪くて栄養が不足する→筋肉が痩せる→足腰が弱くなり、転びやすくなる→腰・大腿部の骨折→入院→車椅子の生活→外出できない→ますます筋肉や骨が弱くなる→友達との会話が減る→一人で食事→おいしくない→お腹が減らない→ますます筋肉や骨が弱る→本格的な寝たきり。このように食べられないことがきっかけで、悪循環に陥るのです(図7)。



(図7)

問題は、歯を失うことだけではありません。"滑舌が悪くなる"、"口が乾く"、"イビキをかく"、"食べカスが、歯につきやすい"、"口臭がある"、"食べこぼしが増えた"、"舌や頬をよく噛む"、"食事中むせやすい"、"飲み込みにくい"など、お口の機能は40歳代から低下します(図8)。



(図8)

試しに、"口笛"を吹いてみてください。昔のように音が出ないと、口唇や舌の機能が衰えている証拠です。"口の衰え"があると、死亡率が約2.1倍、寝たきり率は2.4倍にも達します。

こうして"口のささいな衰え"から始まり、徐々に全身へと広がります。このように"人は口から衰え"ます。でも、早くから取り組みをすれば防ぐことができます。

長年、日本人の死因の第1位はガン、第2位は心臓疾患、第3位は脳血管疾患でした。しかし、2011年には肺炎が第3位になりました。この70%以上は、食べカスなどが肺に入る誤嚥性肺炎です。そこで、その予防のために口腔のケアが注目されました。しかしそれで予防できても、"誤嚥"そのものは減少しません。誤嚥は、平均寿命の延びと関係します。高齢者の餅による窒息事故を考えればわかるでしょう。これらの

問題は、"ゴックン力" (嚥下力)の衰えによるものです。平均寿命が短かった頃は、この様な問題が起こる前に亡くなられていたのです。だから口の機能を低下させないことが重要です。

ここでいまかず式お口のフレイル診断テストを行ってみましょう(図9)。

#### 口を閉じた状態で、舌の先はどこに当たっているでしょう?

- 1:口蓋(口の中の天井)
- 2:上の前歯の内側や歯グキ
- 3:どこにも当たらない・下の前歯の内側

#### オーラルフレイル診断テスト (いまかず式)

#### あなたの舌は、



#### とこにあたっていますか?

1:口蓋(口の天井の部分)

2:上の前歯の裏側

3: どこにも当たらない 下の前歯の内側



(図9)

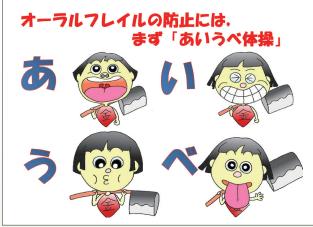
一般の方に行っていただくと、1は約30%、2は約60%、3 が約10%の割合になります。

望ましいのは1の口蓋です。ここで、舌をタンタンと鳴らしてください。その時、最初に口蓋に当たるのが本来の舌の位置です。2、3となるにつれ、舌の筋力が低下し、口が開き口呼吸をするなどお口のフレイルに陥る可能性があります。口呼吸は、歯周病や口臭だけでなく、イビキや夜間の無呼吸につながり循環器性疾患などの原因にもなります。舌も筋肉の塊ですから、年齢とともに衰えてきます。

しかし自宅でも簡単に、お口の機能をアップする方法があ ります。

それが健口体操です。ここでは、その代表として内科医師 今井一彰先生考案の"あいうべ体操"を紹介しましょう。

以下:顔の筋肉を大きく動かしながら(図10)、



(図10)

まず「あ〜」と言いながら、喉の奥が見えるくらいを大きく口を聞く。

次に「い~」と言いながら、前歯が見えるくらい、口を思い

切り横に広げる。

そして「う~」と言いながら口唇を前に突き出す。

さらに「べ~」で舌先を思い切り前へ伸ばす。

これをゆっくり10回、行ってください。

そしてもう一度、図9のお口のフレイル診断テストを行って みてください。

驚くことに、これだけで、舌の位置が2や3の方の大半は、口蓋に当たっているはずです。また、1の方は舌が口蓋に当たる面積が増えているでしょう。

ちなみに、あいうべ体操を10回行った後では、1が約75%、2が約20%、3が5%以下となります。

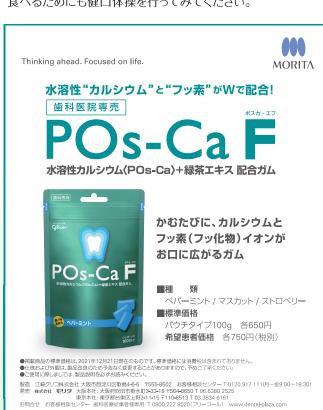
朝昼晩の1日3回行うと、確実に口の周りや舌の筋力がアップします。これを続けると、お口のフレイルの予防だけでなく、滑舌が良くなる・イビキが減る・小顔になるなどの効果も期待できます(図11)。



(図11)

福岡市みらいクリニック 今井一彰先生

健口体操は、簡単でどこででもできます。しかも"タダ"です。 人は"口から衰え"ます。しかし、お口の機能を高めることで "口からの復活"が期待できるのです。一生、美味しく・楽しく 食べるためにも健口体操を行ってみてください。



#### 全国各地から 徳島県歯科衛生士会

# 徳島県における歯科衛生士の離職防止。復職支援システムの構築

≈第2報≈

TOKUSHIMA

県内には歯科衛生士養成校が5校ありますが、歯科衛生士の不足が続いています。令和元年度より3年計画で新人および先輩歯科衛生士の離職防止と復職歯科衛生士への支援方法について「研修指導者・臨床実地指導者等講習会」を平成29年度、30年度に受講した8名を中心に取り組み、初年度のシステム案を2年目に実施し、その評価を通して3年間で構築する計画です。日本歯科衛生士会「地域歯科衛生活動」事業の助成を受け、3年目の活動を報告いたします。

#### 事業の目的

歯科衛生士不足に対応するとともに、歯科衛生士会への入会促進・退会防止につなげていくために、以下を目的としました。

- 1. 歯科衛生士会を知ってもらう: 無料のWeb研修会および実技を伴う研修会を新人歯科衛生士・会員・会員外・学生に対して実施する。
- 2.卒後1~2年経過した歯科衛生士の勤務実態および歯科衛生 士育成のために必要な事項などを把握する。

#### 事業内容

#### Web研修会開催(全3回)

対象者は新人歯科衛生士・会員・会員外・学生とし、新卒生48名には個別に研修会案内を郵送し、研修会は若い歯科衛生士に興味がありそうな内容としました。

#### ● ホワイトニングの基礎と臨床

講 師:吉山昌宏 氏(岡山大学大学院医歯薬学部 教授)

開催日程:2021年9月12日

参加人数:35名(会員29名·会員外6名)

新人歯科衛生士1名 含

小児の口腔を育てる「ベストパフォーマンスの発揮できる 身体づくりを目指して」

講師:福田敦子氏(あわ歯科こども歯科クリニック副院長)

開催日程:2021年10月17日

参加人数:49名(会員39名·会員外9名·学生1名)

新人歯科衛生士2名含

#### ● 研究入門講座「知っておきたい歯科衛生研究のイロハ」

講師: 吉岡昌美氏(徳島文理大学保健福祉学部 教授)

開催日程:2021年12月19日

参加人数:37名(会員34名·会員外3名)

新人歯科衛生士3名 含

#### 実技を伴う研修会開催(全5回)

研修はスケーリング2回、TeC作製3回の各2時間で行い、1回の受講者数はコロナ感染予防対策を講じ、10名以内としました。実技研修の内容は、新人歯科衛生士アンケート調査結果「希望する実技研修項目」から選びました。会場は歯科衛生士養成校の実習室を借用し、卒業生(臨床経験20年)と教員に実技指導をお願いしました。参加者の内訳は、各回とも新人2名(会員外1名含む)と現役の会員7名~8名でした。





スケーリング実習

TeC作製実習

#### アンケート調査

● 卒業後1年~2年の歯科衛生士対象にアンケート調査 102名を対象にアンケート調査を実施し、回答率は20%。



#### 歯科衛生士の研修指導者・臨床実地指導者等講習会 受講者アンケート調査

平成29年度から令和2年度までに受講した18名に調査を実施し、回答率94%。

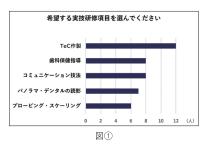
#### 事業の成果

研修会では新人歯科衛生士の参加が各回とも少ない結果となりましたが、会員外の参加が少し増えています。Web研修会で良かった点は、画面上で参加者の顔が互いに見えることです。参加していた新人歯科衛生士が知り合いの歯科衛生士を見つけて入会につながりました。

スケーリングやTeC作製の実技は、自己紹介から始まり意見交換の後、個別に手技のアドバイスを受け、研修回数を重ねるたびに自信がついてきたのがわかりました。

卒業後1年~2年の歯科衛生士対象アンケート調査では、「歯科衛生士会が無料の研修会を開催する時は参加したいですか」については、わからない50%、参加しない17%で半数

以上の関心の低さがわかりました(図①)。今後は研修内容や周知方法を検討するとともに、卒業前の入会説明会で「卒後の自更に発信していこうと思います。



卒業直後に就職した職場に現在も勤務している者は67%、 離職している者は33%でしたが、別の仕事に就く者はなく、ほ とんどが再就職していることがわかりました。

指導者講習会受講者へのアンケート調査では、講習会に参加したことで自分のスキルアップにつながり学生指導に役立ったことがわかりました。(図②)

#### ● 新人歯科衛生士などの育成に必要なスキルの「その他」の意見

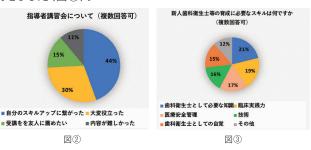
人間関係構築力・労働に関する知識・コミュニケーション 能力・個人に合わせた指導力

天然歯本来の歯面を ノンフッ素歯面クリーニング Adonest<sup>®</sup> □ホワイトニング前のクリーニングに FINE □補綴物装着前の清掃に DENTAL INAL POLISHING CREAM Pesy ふ矯正<mark>用のブラケット装着前に</mark> アドネスト・ファイ newa 歯面研磨材(仕上げ研磨) Adonest<sup>®</sup> **COARSE** DENTAL SCALING CREAM 歯面研磨材(粗研磨) 各種歯面処置前のクリーニングにご使用いた だくことにより、天然歯本来の歯面を提供し、 処置の効果を最大限発揮しうる環境を整える プロケア用のペーストです。 アドネスト ファイン ■仕上げ研磨材(一般的名称:歯面研磨材) 製造販売業者 -般医療機器 医療機器届出番号 13B1X00154000022 (計) ネオ製薬工業株式会社 アドネスト コース ■粗研磨材(一般的名称:歯面研磨材) 〒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 100 0120-07-3768 -般医療機器 医療機器届出番号 13B1X00154000023 ※ご使用の際には取扱説明書をよく読んでお使いくださ

育てようと思う気持ち・新人に対して忍耐力や包容力 ・使命感・育ってほしい気持ちなど

中堅の歯科衛生士対象の研修会を開催してほしい・新人 教育について困った時に冊子を紹介した・1人でも多くの 者に育成プロセスを受講できる機会を作ってほしい

などの前向きなコメントがあり、受講後の成果と熱意が伝わってきました(図③)。



#### 今後に向けて

この事業は、歯科衛生士会だけでなく歯科医師会、歯科衛生士養成機関、地域の病院や診療所などと連携が求められます。歯科医師会にも歯科衛生士の復職支援委員会があり、年に数回の会議に出席しています。現在、復職希望の歯科衛生士の相談窓口がなく復職を希望する歯科衛生士の所在や連絡方法がわからないことから、歯科医師会の担当理事の提案で歯科衛生士が常駐している「歯科医療連携室」に相談窓口を11月に設置しました。歯科衛生士会の事務局は週3回午前中に開所、歯科医師会が運営している歯科医療連携室(歯科衛生士会員が月~金の9時~17時まで執務)は会館内の同じ部屋にあります。就職希望者には歯科医師会の人材バンクにつなげて就職先の紹介をする流れです。設置の周知は、つながるLINE、ホームページにアップしました。今後は、相談窓口設置の効果を大いに期待しているところです。

今年度で助成事業は終了となりますが、引き続き歯科衛生士の離職防止・復職支援事業を推進していく所存です。

(一般社団法人 徳島県歯科衛生士会 会長 河野 美枝子)



# お口のケアが、新型コロナウイルスに負けない 身体を作るための始まりです!

### 1 いまだとどまることがない感染力

私たちは、この近年人類が経験したことがない新型コロナウイルス感染症のパンデミックの脅威と立ち向かってきました。たった2年余りで、南極を含む7大陸全てにおいてこの新型コロナウイルス感染症は拡大しました。

全世界の感染者数は2.61億人、死亡者数は519万人とあっという間に急増し、感染の勢いはいまだにとどまることなく続いています(2021年11月25日現在)。

また南アフリカでは、新たな変異株「オミクロン株」が出現し、WHOでも「懸念される変異株」として指定され、日本においても、危機感を持って感染の予防に努めていくこととなりました。今後、多くの研究機関で新たな知見が明らかになることで、感染の拡大を防ぐことにつながっていくと思われます。

### 2 お口のケアで免疫バランスを整えよう!

私たちの身体は、この感染症と闘うための大きな力を持っています。それは、人間の持つ免疫機能です。この免疫機能があることで、病気の発症を抑制し悪化を予防することができます。そのためには、この免疫力のバランスを適切に保つことが大切です。このバランスを保つ重要な働きの一つが、みなさんが毎日行っているお口のケアです。

感染を引き起こす細菌やウイルスを、うがい・歯磨きや舌をはじめ、口腔粘膜などお口のケアを行うことで除去し、減少させることによって感染予防につながります。

# 3 コロナ禍での口腔健康管理は「オーラルフレイル。」を予防することから始まります!

このようなコロナ禍が長く続くことによって、私たちの生活は、以前とは異なる生活様式へと社会全体も変わってきました。その大きな変化として、お話をしたり、触れ合ったり、思いっきり一緒に笑ったり、大きな声で歌を歌ったりするなどの人と関わる機会が失われてしまった…ということです。人との非接触の状況は、感染のリスクは減少させますが、私たちが培ってきた人との絆が、希薄になってしまいます。その結果、いろいろな弊害も起きてきました。

特に、入院して治療を受けている患者さんは入院期間中家族との 面会禁止や外出制限などによって、図に示すようなさまざまな反応 が起きてきます(図1)。

※オーラルフレイルとは、加齢により、飲み込みなどのお口の機能が衰えた状態



図1:「東京医科歯科大学 新型コロナウイルス感染症によることろへの影響について~ご家族の方へ~」より引用

https://www.tmd.ac.jp/medhospital/covid-19/prevention/200423\_mental\_care.pdf (2021年12月22日アクセス)

デンタルハイジーン 別冊

# 一番やさしい SRP

SRPにお悩みの 歯科衛生士必見!

"超臨床的 スキルアップ テキスト"!

### レッスン&アプローチ

小森朋栄・塩浦有紀・筋野真紀・ 遠山麻以子・熊谷靖司 編著 📼

- SRPを6つのステップに分解し、 一つひとつの操作をくわしく解 説、SRPスキルのセルフチェックに有用です。
- 上下左右・前歯臼歯,すべての 部位へのアプローチ方法を症 例つきでたっぷりと学べます.



■AB判/144頁 ■定価 3,850円(本体 3,500円+税10%)

# 歯科衛生士のための 顎関節症ガイドブック

島田 淳 編著/佐藤文明·澁谷智明· 日髙玲奈·兜森彩日·根橋杏未 著

歯科衛生士が顎関節症治療を知るための 本邦初の書籍!

- 顎関節症治療の第一線で取り 組んできた歯科医師・歯科衛 生士による入門書。
- 歯科衛生士の目線で、顎関節症の基本から実際の対処法までをわかりやすく解説。
- これまでの知識のブラッシュアップ,整理にも最適な一冊.



■AB判/104頁/2色 ■定価 5,280円(本体 4,800円+税10%)



医歯葉出版株式会社

〒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/

私たちは、以前は友人や同僚や離れて暮らす家族や親戚の方に会ってお話をしたり、食事をして過ごしたりする機会が多くあったと思います。しかし、コロナ禍の2年余りは、電話やリモート、チャットでの非接触による会話が非常に多くなっているのではないでしょうか?マスクをしての会話では、顔が隠れていますので、表情筋などを以前より動かすことが少なくなります。顔を見て話す機会が減ることで口腔周囲の筋肉も動かさなくなり筋肉が衰えていくおそれがあります。

お口の機能低下を防ぐためには、「お口の体操」をすることで、唾液が出やすくなり、「オーラルフレイル」の予防にもつながります。「お口の体操」は日本歯科衛生士会のホームページからもダウンロードできますので、どうか、みなさんの毎日の生活にも取り入れていただきたいと思います(図2)。

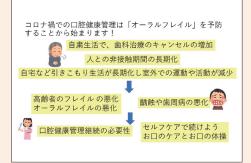


図2

# 4 お口のケアをする時のひと工夫が感染予防へ

次に、みなさんがご自宅や職場でお口のケアをする時に、ぜひ心がけていただきたい工夫についてお話しいたします。 私たちが、歯みがきやうがいをする時に、自分では気がつかないうちに、自分の唾液に触れてしまったり、唾液の飛沫を周囲に飛ばしてしまうことがあります。特に、職場などで昼食後、複数の方が洗面所に集まったことがきっかけとなり、クラスターとなってしまったケースが報告されています。

このような感染を予防するために、以下の5点に気をつけることをお勧めします。

- ① 洗面所などでは、必ず換気を行いながらお口のケアをしましょう。
- ② 歯を磨く時は、お口を閉じて行うか、歯ブラシを持っていない手でお口を覆って飛沫が飛ばないように工夫すると良いでしょう。
- ③うがいをする時も、少量のお水を含んで、お口を閉じて静かに行い、シンクの近くでそっと吐き出すようにしましょう。
- ④ お口のケアを行った後は、シンク周りや鏡など、必ずアルコール含有のウエットティッシュなどで拭き取りましょう。
- ⑤ 歯ブラシやコップ、タオルなども個別に用意し、家族であっても他の人が使用した物と接触させたり、共有しないようにしましょう。

私たちとこのウイルスとの闘いは、まだまだ続きます。

私たちが毎日行うお口のケアは、新型コロナウイルスから身体を守り、お口の機能低下を防ぎ、健康な身体を維持する上でも非常に重要な感染予防の一つです。ぜひ、セルフケアでは、お口のケアと「お口の体操」を続けて、定期的な歯科検診や治療、さらに歯科衛生士による専門的な口腔衛生指導を受けるようにしましょう。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 病院委員会 委員 池上 由美子)



