



歯医者さんからのかわらばん

もぐもぐ施設だより

Vol. 17

訪問歯科診療・施設指導のご案内

身体の不自由な方、寝たきりの方で、歯科医院に通院できない方のために、高松市歯科医師会では会員の協力により、訪問歯科診療を行っています。また、介護施設での口腔衛生指導もお受けします。いずれのご相談も下記の電話番号までご連絡ください。

訪問歯科診療をご希望の方は…

- ①かかりつけの歯科医をお持ちの方はまずそちらへご相談下さい。
- ②かかりつけの歯科医が訪問できない場合、高松市歯科医師会にご相談ください。

高松市歯科医師会へのご相談

TEL:087-851-1166

※訪問歯科診療はすべての治療ができるものではありませんので、お口の中の症状、お体の症状を歯科医師にご相談下さい。



高松市長挨拶

「口は健康の入り口」と言われており、歯や口腔の健康は全身の健康と深く関わっております。国の調査におきましても、何でもかんで食べることができる人の割合及び20歳以上歯を有する人の割合は、60歳代から大きく減少し、かんで食べられなくなるにつれ、低栄養傾向が増加することが報告されるなど、口腔機能が低下する「オーラルフレイル」が、近年、問題となっております。

毎日の家庭でのセルフケアやかかりつけ歯科医院での定期健診などにより、歯と口腔の健康を保持・増進し、バランスのよい食事を自分の歯でよくかんで食べることは、生活習慣病や全身の機能低下の予防につながるものと存じます。

このようなことから本市では、80歳になっても20本以上の自分の歯を保つことができるよう、成人歯科健康診査などを各歯科医療機関で実施しているところでございます。

市民の皆様には、本紙の情報などを十分に活用いただき、健康の保持・増進に取り組まれますようお願い申し上げます。

高松市長 大西 秀人

高松市歯科医師会 会長挨拶

高松市歯科医師会では「8020運動」、80歳で20本歯を残そうという啓蒙活動を行っております。平成元年度には達成率が10%程度でしたが、平成28年度には一つの目標であった過半数をこえ、51.2%を達成いたしました。ここに8020運動の成果が表れています。令和の時代を迎え、平成の間に8020は50%を達成し、平均寿命は男女ともに約5歳増えましたが、要介護状態の期間は10年間ほどで、この30年間あまり変化しておりません。このような中で、要介護者の増加や重篤化の予防を目指し、「8020運動」に加えて「オーラルフレイル」の予防に力を入れて取り組んでおります。

今回より三回にわたってオーラルフレイルについてご紹介させていただきます。オーラルフレイルは身体の衰え(フレイル)と大きく関わっており、骨太の方針2019にも取り組みとして「フレイル対策にもつながる歯科医師・歯科衛生士による口腔健康管理など歯科口腔保健の充実」と記載されております。

高松市歯科医師会はオーラルフレイルの予防を積極的に推進し、市民の皆様の健康長寿をサポートしてまいります。

公益社団法人高松市歯科医師会会長 梅村 謙二

休日・夜間に歯のことで困ったら!!

休日・夜間の救急歯科治療や身障者の歯科診療も行っています。高松市歯科救急医療センターへご連絡ください。

診療内容・時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日救急診療 9:00~12:00 13:00~16:00 (年末年始・お盆)		休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
夜間救急診療 19:30~22:00		○	○	○	○	○	○	休診
障がい者診療 9:30~12:30 13:30~16:30 完全予約制		○	休診	休診	○	休診	○	休診

※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認をしてください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。○診療しています

お問い合わせ・診療のご予約は

TEL:087-851-1167

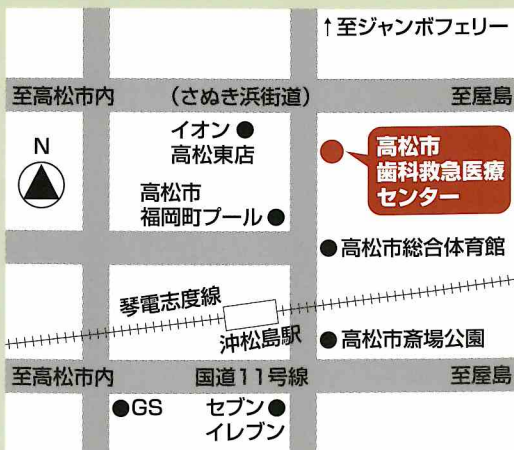
公益社団法人 高松市歯科医師会

〒760-0066

高松市福岡町3-36-23

FAX:087-851-1120

ホームページはこちらから▶



オーラルフレイルを
知っていますか?
年齢を重ねると若い時に比べて、体がおとろえてくる。
それはフレイルが関係しているかもしれない。



詳しくは中面をご覧ください!!

- フレイルとは
- フレイルとオーラルフレイルの関連性
- オーラルフレイルとは
- フレイルと介護度の関連性

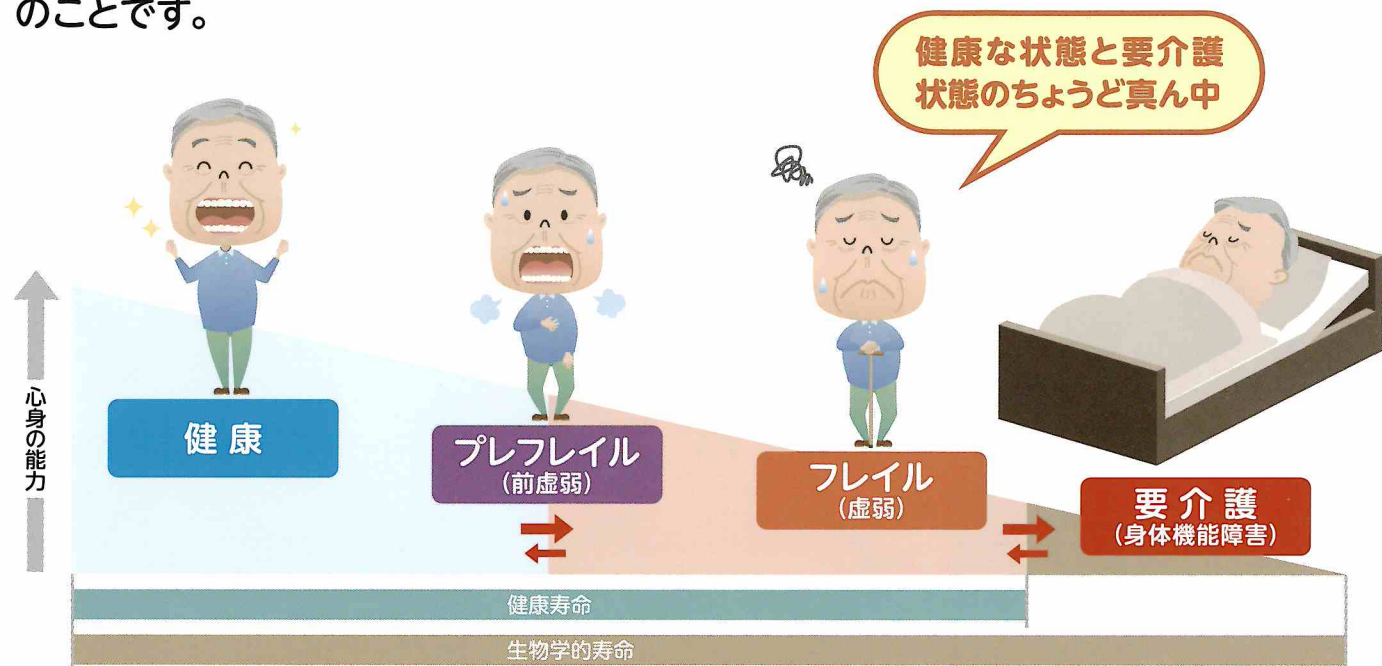


フレイル・オーラルフレイルって知っていますか？

入門編

フレイルとは **フレイル＝「年をとると弱る」その原因**

高齢期に様々な要因が関与して、足腰が弱くなるなどの加齢による心身の活力が低下し、障害、病気、要介護、入院などにつながる健康障害を引き起こしやすい状態のことです。



オーラルフレイルとは

「食べる」「飲み込む」「息をする」「コミュニケーション」「唾液の分泌」などの口の機能が低下することです。

オーラルフレイルチェック

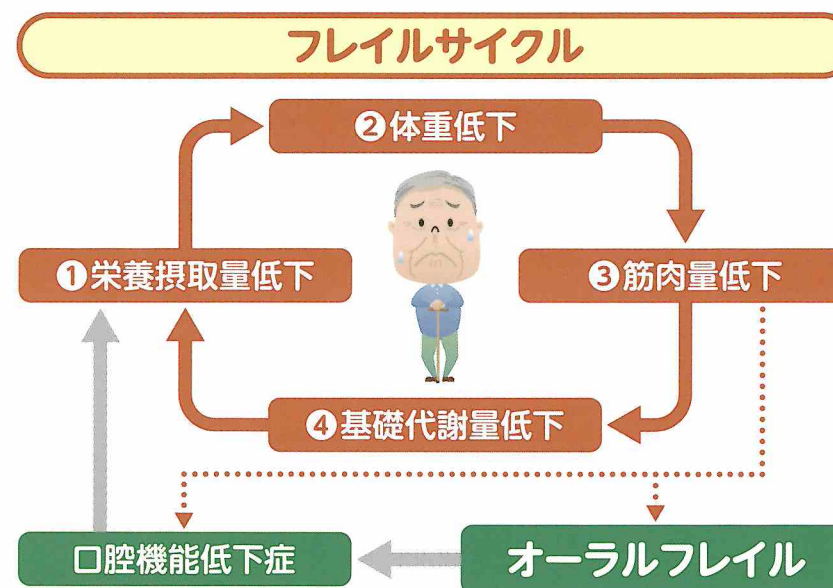
この中で1つでもチェックがあればオーラルフレイルの疑いがあります。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食事の時にむせたり食べこぼす | <input type="checkbox"/> 口の中が乾きやすく口臭が気になる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がなく、少ししか食べられない | <input type="checkbox"/> 自分の歯が少なくなった |
| <input type="checkbox"/> 柔らかい物ばかり食べている | <input type="checkbox"/> あごの力が弱くなった |
| <input type="checkbox"/> 以前より滑舌が悪くなった | <input type="checkbox"/> 口周りの容姿が気になる |



フレイルとオーラルフレイルの関連性

オーラルフレイルは、口腔機能低下症につながります。口の機能がおとろえると全身のおとろえ、つまりフレイルを助長します。全身がおとろえてくると口の機能がおとろえてくるという悪循環におちいります、それを「フレイルサイクル」といいます。



フレイルと介護度の関連性

65才以上の高齢者を比較した研究

自分の歯がほとんど残っておらず、義歯を使ってない群と自分の歯が20本以上残っている群を比較したところ、前者が認知症の発症のリスクが1.9倍となりました。

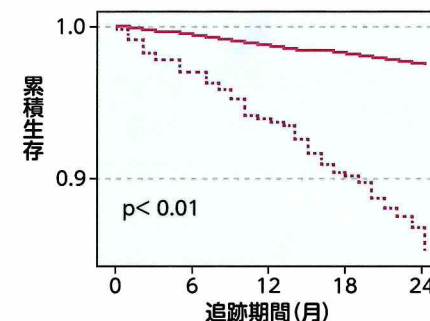
※自分の歯がなくても義歯を使ってそれを補っている人は認知症のリスクを4割程度抑えられます。

オーラルフレイルが認められた高齢者

- 身体的フレイル発症リスクが2.4倍
- 要介護リスクが2.4倍
- サルコペニア発症リスクが2.2倍
- 死亡リスクが2.2倍

※サルコペニア＝骨格筋減少症 加齢による生じる筋肉量の減少の事

しっかりと食べて、運動してオーラルフレイルを予防して体の元気を維持しましょう。



要介護認定の発生における身体的フレイルと非身体的フレイル高齢者の比較

実線は非身体的フレイル、破線は身体的フレイル高齢者を示した。ログランク検定において有意差が認められた。

国立長寿医療研究センター 2011年「脳と体の健康チェック」

