

SBS 静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど いきいきライフ」の2022年度のシリーズ(全4回)がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール ユーフォニアで開かれた。最終回となる第4回の後半は、県歯科医師会会員で牧野歯科医院大東診療所院長の牧野尚子氏が「人生100年時代! 素敵な老後のために今日から始める“お口のケア”」と題して講演した内容を紹介する。

<企画・制作/>
静岡新聞社地域ビジネス推進局

聞いてなるほど! いきいきライフ

人生100年時代! 素敵な老後のために今日から始める“お口のケア”

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1
電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



静岡県歯科医師会会員
牧野歯科医院 大東診療所院長

牧野 尚子さん

まきの・なおこ 長野県出身。2000年、日本歯科大卒業、04年同大歯学研究科臨床系専攻(歯科麻酔学)にて博士(歯学)取得。13年、掛川市内に牧野歯科医院大東診療所設立。現在、同大生理学講座非常勤講師として歯学教育に従事。

丁寧な口腔ケアで全身疾患予防

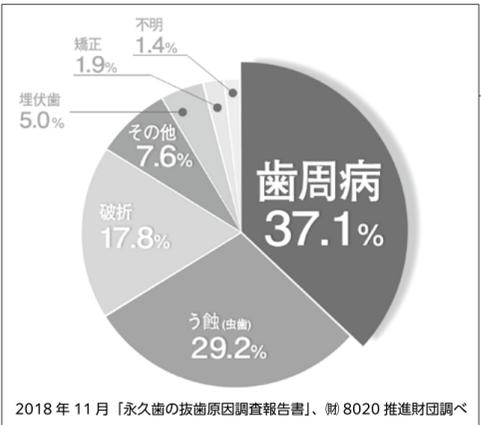
日常的に歯の手入れを 入れ歯やケース清潔に

本日は「人生100年時代」を健康に過ごすために、歯科医の視点から口腔(こうくう)ケアのアドバイスをし、四つのテーマごとにお話ししたいと思います。

最初のテーマは「お口」と「全身疾患」です。口内と全身疾患は、意外にも密接なつながりがあります。お口の衛生状態を良くしていくことで、予防できる全身疾患があるのです。例えば糖尿病、心血管疾患、非アルコール性脂肪性肝炎、関節リウマチなどは、歯周病が影響しているといわれています。

そして近年、社会問題にもなっている認知症。中でもアルツハイマー型認知症のリスクにも、歯周病が関与しているというたくさんの報告があります。また歯を失ったままに入れて入れ歯を入れない場合、認知症発症のリスクは1.9倍にも高まるということが知られています。そして、認知症であっても正しい口腔ケア

を怠らないことが大切です。歯周病は歯石が沈着し、歯ぐきの下の骨がだんだん下がります。歯周病は自覚症状が出ていないことが多いです。歯周病は歯石が沈着し、歯ぐきの下の骨がだんだん下がります。歯周病は自覚症状が出ていないことが多いです。



2018年11月「永久歯の抜歯原因調査報告書」(制)8020 推進財団調べ

が出ないことが多く、歯がグラグラする、歯ぐきが腫れた、出血するなどの症状が出たときには、すでに歯を抜くことを視野に入れた重度歯周病であることが多くあります。

むし歯は「黒い」というイメージがありますが、最初は脱灰(だっかい)といって、白く歯が溶けてきます。このときはもちろん自覚症状はありません。やがて神経に近接するようになると強く痛み出します。この状態で我慢をしていると、ある時痛みが消失します。ただ、ここで「治った」と喜ぶのは早計です。これは歯の神経が死んだため、やがて歯の根の先が膿んできますので放置しないでください。歯周病やむし歯が自然治癒することはないのです。

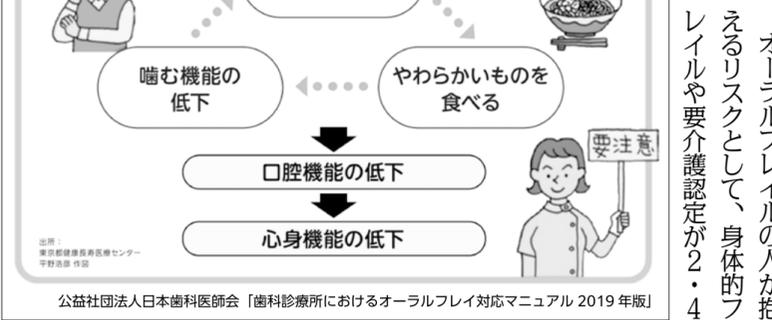
そこで、大切にしたいのが日常の手入れです。歯ブラシは中指の第一関節程度の大きさで、柔らかいものを選びましょう。衛生上、使用後は乾燥させるこ

とが大切です。フロスや歯間ブラシの併用もお勧めです。歯磨き剤はフッ素入り、洗剤はクロールヘキシジンのような薬効成分のあるものを選びましょう。

入れ歯の洗浄にも触れておきましょう。ここで誤解されやすいのが入れ歯洗浄剤です。必ず事前に、義歯ブラシでしっかりと汚れやぬめりを取ってから、洗浄剤につけてください。私が在宅診療で訪問したあるお宅では、食べかすがついたままの入れ歯が洗浄剤につかっていた。さらに、雑菌が付きやすい義歯ケースも同時に清潔にするよう心がけましょう。

食事を楽しむ機会設けて 口腔体操で筋力鍛える

三つ目はお口の衰え「オーラルフレイル」です。かんたんに飲み込んだり、会話をしたりする際の口腔機能が衰えることです。かめない、柔らかいものばかり食べる、口の渇きが気になるなど、口腔機能が低下してくると、栄養低下などをはじめとした心身機能の低下(フレイル)につながります。



公益財団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版」

「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

新規発症	
身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版」

倍、総死亡リスクが2.1倍と高まっています。また一人ではなく、他人と一緒に笑うことが多い人は要介護リスクが3割低く、笑わない人は要介護になる率が1.4倍高いというデータもあります。外出の機会を増やしたり、家族や友人、知人と一緒に笑った食事をしたことはとても重要です。

最後のテーマは「食べる」。「食べる」ためには、まず目で見る。そしてよくかむことです。よくかむためには歯が必要で、必ずしもご自身の歯でなくとも良いのです。必ず抜けたままにせず、入れ歯やインプラントなどで代替えることが重要です。また、唇や舌、ほおの動きも大事です。皆さん、唇をしっかり閉じてほおを膨らませてみてください。唇に力がないと、空気がブツツと抜けてしまいます。口腔体操などで筋力をつけましょう(頬膨らまし運動)。

理想的な老後のため
今日からケア実践
そして嚥下(えんげ)。食べ物をごくんと飲むと、食道を通って食べ物が空気の通り道の気道に入ってしまうと、誤嚥して肺炎を起こしやすくなります。私たちが食べ物を飲み込む時は、自然と奥歯をかみ締め、のどの筋肉が収縮し、さらに喉頭蓋(こうとうがい)という弁のようなものがふたをして、呼吸をするための気道に食べ物が入らないようにしています。安全に飲み込むためには、奥歯のかみ合わせは必要なのです。人によっては「胃腹(ろう)や経管栄養で口から食べていないから、入れ歯は不要だ」という方もいますが、それでも人間は、分泌されている唾液を絶えず飲んでいきます。口から食べるものがなくても、奥歯のかみ合わせは安全な飲み込みに有利なのです。

SBSラジオ (1404kHz / 1557kHz)
12月10日(土)
19:00~19:30 放送

牧野 尚子さんの講演は SBS ラジオ で聞いていただけます。

