

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

加齢に伴い口腔機能がわずかずつ衰えるオーラルフレイル。この状態を放置すると「口腔機能低下症」へと進行します。咀嚼・嚥下・唾液分泌・発音等の口腔の機能が少しずつ低下する症状のことで、さらに悪化すれば口腔機能障害となり、もう元の健康な状態には戻りません。日本老年歯科医学会では、中間に位置する段階の口腔機能低下症に着目し症状や診断方法について啓蒙活動を進めてきました。そして今年4月、診療報酬改定において新病名として「口腔機能低下症」が収載され、保険で検査や治療が受けられるようになりました。口腔機能低下症を早期に発見・対策することで生涯に渡り食事や会話を楽しむことができます。そこで今回は、「口腔機能低下症」についてご紹介します。



■ 口腔機能障害や全身への悪影響も

咀嚼・嚥下・唾液分泌・発音等の機能が低下すると、①栄養の偏りやエネルギー不足がはじまり、②筋力や免疫力の低下、③身体の虚弱や認知機能の低下を招き、想像以上に全身の健康状態に大変な悪影響を及ぼします。さらに口腔機能障害に進展すると、もう元に戻すことはできないことから、口腔機能低下症は本格的な機能障害の入口であり、早期対応がとて重要になります。東京歯科大の調査によると、健診を受けた人のうち、40歳代で4割、50歳代で5割、60歳代で6割、70歳代では8割の方が口腔機能低下症だったという結果が報告されています。

■ 口腔機能低下症のチェックポイント

口腔機能低下症の診断基準は、①咬合力低下②咀嚼機能低下③嚥下機能低下④口腔乾燥⑤口腔不潔⑥舌口唇運動機能低下⑦低舌圧の中で3つが該当することとしています。口腔機能を維持することは、誤嚥性肺炎の減少、生存期間の延伸、入院日数の減少、医療費削減につながる事が多くの研究で明らかになっています。口腔の衰えは気付にくいものですが、上記のような自己チェック等を参考にし、思い当たる事があれば歯科医院を受診しましょう。

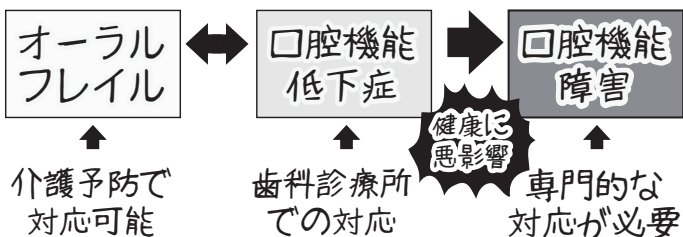
【自己チェックポイント】

- ①お茶や汁物でむせる
- ②半年前に比べ固い物が食べにくい
- ③半年で体重が2～3kg減った
- ・熱っぽい (歯科衛生士会)

■ 改善のためのには・・・

日常生活では頬や舌、唇のトレーニング等、口腔機能向上のためのトレーニングを行うことで、改善が期待できます。歯科医院では、患者様ごとの口腔機能に合った改善メニューの指導を受けることができます。健康で楽しい食生活のために、気になる症状があればまずは検査を受けて、早めの発見と改善に努めましょう。

【老化による口腔機能低下】



◆ 口腔機能低下症は本格的な機能障害の入口、早めの発見・対策で改善可能! ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって、ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに・・・そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

- 診療時間 9:00～12:30/14:00～18:30
(土曜日は16:30まで)
- 診療科目 歯科 小児歯科
- 休診日 木曜・日曜・祝祭日
- 院長 津谷良
- 岡山市中区海吉1807-14
- ☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413