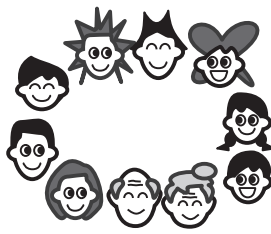


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



令和6年2月号  
発行人 津谷歯科医院  
院長 津谷良  
住所 岡山市中区海吉1807-14  
紙面に関するお問い合わせは下記まで  
電話：0120-779-418  
配信代行 訪問歯科診療を広める会

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。

要介護の方が入院する原因疾患の第1位は肺炎で、約30~40%を占めます。入院して抗菌薬で治療していくしかなく、平均入院期間は70歳以上の場合は42.1日です。治癒して退院となれば良いのですが、要介護の場合は約20%の方がお亡くなりになります。70歳以上の死因第5位以内に入り、高齢者にとっては命に関わる最も注意が必要な感染症の一つです。日本呼吸器学会の成人肺炎診療ガイドラインによれば、高齢者の肺炎の予防戦略は「ワクチン接種」と「口腔ケア」を2本柱と位置付けています。ワクチンについては、肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンの併用接種を推奨しています。今月は『口腔ケアで肺炎予防』をお届けします。



## 1. 繰り返す要介護者の肺炎・・・

肺炎で死亡する人の95%は65歳以上の高齢者です。高齢になると嚥下機能と免疫力のどちらも低下するので、肺炎に「かかりやすく」「治りにくい」といった入院を繰り返しやすい状態にあります。要介護であれば一層リスクは高くなり、入院期間も長くなります。そのため高齢者において最も重要なことは、肺炎にならないように予防することと、肺炎になってしまった場合でも重症化しないような対策を取っておくことが大切です。

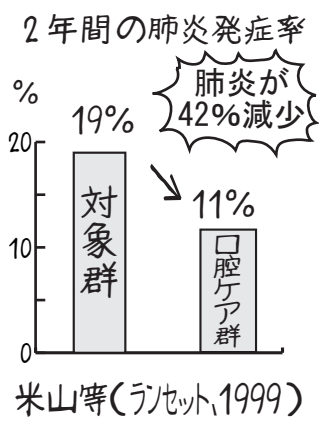
年齢階級別の肺炎入院期間 令和2年「患者調査」

0~14歳	15~34歳	35~64歳	65歳以上	70歳以上
7.0日	15.5日	21.9日	41.0日	42.1日

## 2. 口の中の細菌量を減らすこと!!

肺炎を引き起こす原因となる菌は、肺炎球菌や歯周病菌をはじめとした、口の中にいる数百種類の常在菌ですが、実は菌の種類よりも肺に誤嚥される細菌量の方が肺炎に深く関連しています。誤嚥される細菌量が多ければ発症も重症化のリスクも高くなります。歯科衛生士による口腔ケアは、口の中の細菌量を減らし肺炎の発症や肺炎による死亡率を減少させることができます。右のグラフは、歯科の専門的口腔ケアを受けると肺炎の発症率が42%減少し、死亡率が56%減少したという、介護保険に口腔ケアが組み込まれるきっかけとなった米山武義先生(米山歯科クリニック)等の研究です。米山等(ラゼット,1999)

2年間の肺炎発症率



## 3. 肺炎予防の経済的メリット

肺炎予防を期待する場合の口腔ケアは、歯科衛生士による専門的口腔ケアと介護者による毎日の歯磨きや口腔清拭を組み合わせることで実施します。口の中の状態に合わせて歯科衛生士が介護者へ歯磨きや口腔清拭の方法を助言・指導しながら実施することで口腔内の細菌量を持続的に抑えて、肺炎の発症と重症化の予防につながります。肺炎で入院した場合の医療費の自己負担(1割の場合)は平均98,000円ですが、居宅へ訪問しての口腔ケアなら1回1,980円です。

## ◆ 要介護の方は定期的に口腔ケアを受けて肺炎の発症と重症化を予防しましょう ◆

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」って話をしていたのに・・・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