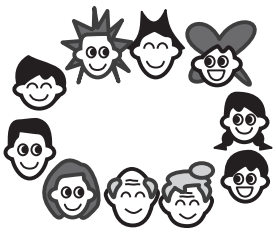
津谷歯科医院
口腔ケア新聞

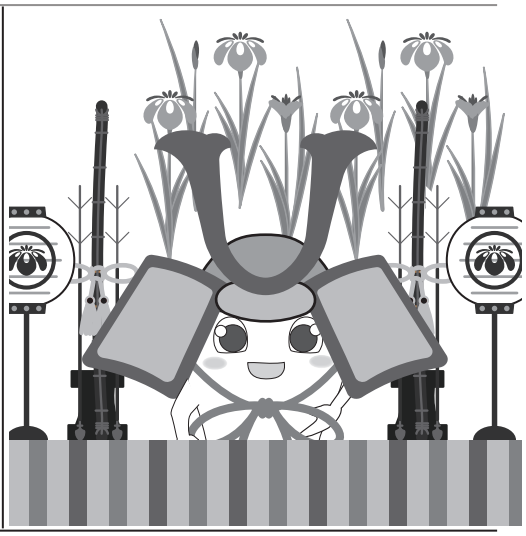
NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和7年5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。

人間は、加齢によって、健康→虚弱(フレイル)→要介護→終末期→看取り•天寿という一連の流れをたどっていきます。現在の年金制度ができたのは80年前ですが、この50年で平均寿命が約10歳延びたことから、社会保障制度維持のため、2016年頃からは、要介護になってから「ケアで支える」ことから、予防によって「虚弱にならない•要介護にならない」という施策を一層推進してきました。健康長寿を実現するためには、栄養(食•口腔機能)•運動•社会参加の「3つの柱」が重要であり、科学的に有効な方法を積極的に保険適応したり全国民の予防意識向上のため各方面から啓発が行われています。今月は、『高齢者の栄養状態を保つ方法』についてご紹介します。



1. 栄養状態と生活環境

加齢や病気が原因で、筋肉量が減少し筋力が低下するサルコペニアが進行すると、安静時の代謝が減り消費エネルギーも減少することから、食欲低下に傾き、低栄養状態に陥ります。そこに独居や閉じこもり、認知機能低下や抑うつ等が関わると、身体•精神機能の低下は加速していきます。高齢者の食と精神の安定性を保つにはどうすれば良いのでしょうか。

2. 生きる力の原点「食べる」

まずは、「食べる」ために欠かせないのが噛む•飲み込むという口腔機能の維持です。口腔機能とは、残存歯数、咀嚼力、嚥下、噛み合わせ、口腔乾燥等のことです。例えば、残存歯数が20本以上あれば、どんな食材も問題なく食べることができます。自身の歯が20本未満の場合は、入れ歯を使うことで代用可能です。「入れ歯は持っているけど使ってない」という高齢者がすごく多いのですが、多くの研究から、食事の多様性が低下しフレイルリスクが高くなることがわかっています。特にたんぱく質、ビタミン、ミネラルの摂取が重要と言われていますが、これらを含む食材は、肉•魚介•野菜•海藻•いも類•果物なので、歯数が少ないと食べられません。まずはむし歯があれば治療して、歯が抜けた部分には入れ歯を使って20本以上の歯数にすることが第一歩です。

3. 食環境 ～共食と孤食～

食事の環境も身体•精神機能に多大な影響を及ぼすことが疫学調査で明らかとなっています。1日の中で少なくとも1回はだれかと食事をする群よりも、いつも独りで食べている群の方がうつ傾向が4倍、認知症リスクが8倍高く、栄養状態や食品接種の多様性、歩行速度も低下していました。「同居家族がいるにもかかわらず、いつも孤食である」ということも少なくなく、介護者が共働き等のため生活時間が異なることや咀嚼に問題があり家族と同じ食事は食べられない、歯数が少ないことやむせ•飲み込み等の問題を抱えているために食事に時間がかかること等が原因となっています。歯科治療で噛める状態にして、嚥下の訓練を中心とした口腔機能の管理を1回/月程度継続すれば栄養状態と食環境の大幅な改善が期待できます。

◆ 歯科治療と口腔機能管理で家族と一緒に同じ食事が食べられるようにしましょう ◆

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も増えてきました。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