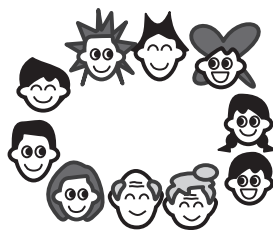


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

N P O 法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和7年10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

紙面に關するお問い合わせは下記まで

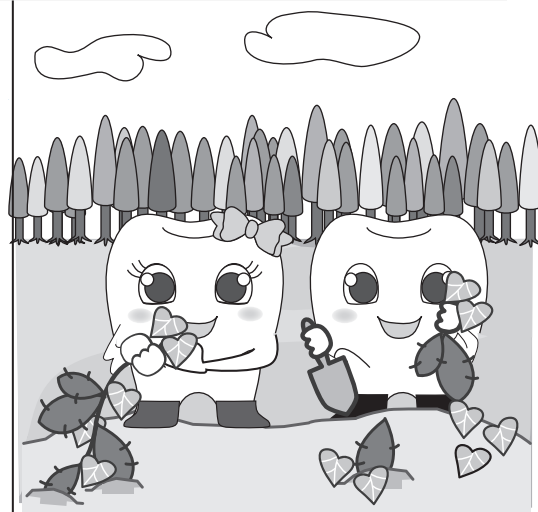
電話：0120-779-418

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。

咀嚼機能とは食べ物を噛み砕き唾液と混ぜて飲み込めるようにする大変重要な機能です。また消化や栄養の吸収を助け、味わいを感じ、顎や筋肉、脳を刺激して全身の健康維持にも寄与します。咀嚼は、咀嚼筋、歯、舌、口唇、頬、唾液腺等が神経筋機構により複雑に連携して咀嚼運動を行っています。咀嚼機能の低下は、低栄養による筋肉の減少や免疫力低下、認知機能障害の原因となっていて、口腔の健康不良の指標の中でも特に関連が強いと考えられています。咀嚼機能が低下すると、要介護や死亡のリスクが高まることや疫学調査で明らかとなっていることから、早い段階からの対応が必要となります。今月は『咀嚼機能低下の原因と影響』についてご紹介します。



1. 要介護者の85%が咀嚼機能低下!!

要介護高齢者では、基礎疾患や身体介護へ注意が向かい、口腔の健康状態については見過ごされているケースが少なくありません。『固いものが食べにくい(58.2%)』、『左右の奥歯で噛みしめられない(47.3%)』、『食事にかかる時間が長くなった(38.2%)』等、咀嚼機能低下の疑いのある要介護高齢者の割合は85.5%と大変多いことがわかっています。

2. 咀嚼機能低下の主な原因

十分な栄養が取れない状態が続くと要介護や死亡のリスクが高まるので、早期に歯科が介入する必要があります。咀嚼機能低下の主な原因は次の通りです。

(1) 歯の喪失・入れ歯の不適合

一般的に残存歯が20本未満になると明らかに咬合力(噛む力)が低下します。特に奥歯が喪失すると咀嚼能力は大きく低下し、食べられる食品の種類や量が減少して、日常生活や栄養状態に重大な影響を与えることが分かっています。

(2) 神経・筋疾患・脳血管障害

咀嚼筋や口腔周囲の筋肉の筋力が衰え、顎の開閉や

食べ物をしっかり噛み砕く動作が難しくなります。さらに、口唇や舌の動きの調整も困難となり、結果として咬合力が弱まり、硬い物や繊維質の多い食品の摂取が困難になります。また嚥下障害を併発する場合は、口からの栄養摂取が難しくなります。

(3) 口腔乾燥・舌の運動障害

唾液の分泌が減ると食塊を形成しにくくなったり、咀嚼回数が増えたりします。舌の運動障害があると、舌で食べ物を効率良く動かすことや、噛み砕いた後に食塊を咽頭に送る動作が困難になり、咀嚼と嚥下の両方に支障が出ます。舌圧の低下や舌の動きの低下は『固いものが食べにくい』、『口の中に食物が残る』、『食べこぼす』等の症状となって表れます。

3. 咀嚼機能の維持・向上のためには？

咀嚼機能の低下は高齢者のQOLを確実に悪化させます。要介護者においては早い段階から歯科が入れ歯等の治療で歯をしっかりと噛みしめられるような状態にして、継続的に咀嚼機能を維持・向上するために定期的な口腔管理を実施することが要介護度悪化や入院リスクを予防するポイントです。

◆ 咀嚼機能を含めた口腔機能の検査を定期的に受けましょう ◆

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