

2019/4/12 Vol.220 編集(金田)



### 健康寿命を延ばすための口腔ケア



最近よく聞く言葉で、人生100年と言われる時代に必要な事は、“健康寿命“であると考えられているようです。

その“健康寿命“を延ばしていくためには「フレイル」の段階で予防が重要であると言われています。まず「フレイル」とは、健康と要介護の中間の状態の事です。この「フレイル」には、

- ① 社会的フレイル：閉じこもり、孤食、困窮等
- ② 心理的・認知的フレイル：鬱、認知筋力低下
- ③ 身体的フレイル：ロコモシンドローム、サルコペニア等

以上の3つのフレイルがあります。

例えば、①社会的フレイルが崩れることにより②③のフレイルまで陥ってしまう事になり兼ねません。そうならないようにするためには、毎日の家庭内で高齢者に対してのチェックや日常的口腔ケア（セルフケア）が必要となります。かかりつけ歯科医院でのチェックとしてできることは専門的口腔ケア（プロフェッショナルケア）をした上で、③身体的フレイルをチェックしていくことにより少しでも健康寿命を延ばしていくことが出来ると思います。この③身体的フレイルの中には「オーラルフレイル」という言葉があります。

「オーラルフレイル」とは、口腔機能の低下により食べることができなくなりその後心身機能低下につながるため、かかりつけ歯科医院へのリコールがとても重要です。

「リコールシステム」とは、歯が痛くなってからかかりつけ歯科医院に来院するのではなく、まずは口腔のチェックを定期的に診てもらって早期に歯の治療、入れ歯の修理、歯のクリーニングをしてもらう事により①社会的フレイルの中にある閉じこもりが少なくなっていき、その上嘔むことができるようになると②心理的・認知的フレイルの中にある鬱、認知的機能低下の改善に繋がり、そして口腔機能が改善出来る事で「オーラルフレイル」の改善に繋がり食欲を向上させ、栄養状態も改善されることで外出出来るようになると、運動量は増加していくことが③身体的フレイルの中にあるサルコペニア（筋力低下）も減少していくと言う考え方なのです！

サルコペニアとは、加齢に伴う骨格筋量（筋肉）の減少であり、転倒・骨折する事により、寝たきり状態になり要介護後死亡等のリスク因子として注目されている症候群であると言われています。以上の事からも言えるように、かかりつけ歯科医院でのリコールシステムはこれからの健康寿命にとって、とても重要だと言えます。

副院長：佳江



# 歯を失った所、そのまま放置していませんか？



皆さんは、自分の歯が何本あるかご存知ですか？永久歯は上下合わせで28本、親知らず4本を含めると、全部で32本あります。数多くある歯を、虫歯や歯周病、事故などで歯を失ってしまった方の中には「たった1本ぐらい歯がなくても大丈夫！」と放置している方がいます。実はその考え...とっても危険なんです!!!

**歯を失い放置していると...**

隣の歯が傾く

噛み合う歯が伸びてくる

さらに放置を続けると...

- しっかり噛めず 消化器官に負担がかかる
- あごの骨が やせる
- 歯並びが悪くなる
- 正しい発音が づらくなる
- 顔や首に シワやたるみが 増える
- 思考能力や 集中力が低下
- 顔のリンパ管が 変化する

## たった1本、それど1本!!

1本の歯の喪失が、ゆくゆくは全身の健康に影響をおよぼします。

歯のない所には歯を補う治療、欠損補綴治療をしましょう!!

### ブリッジ



メリット

- 異物感が少ない
- つけたまま生活できる
- 見た目がいい

デメリット

- 健康な歯を削る必要がある
- ケアがしにくい
- 本数や適応範囲に限界がある

### 入れ歯



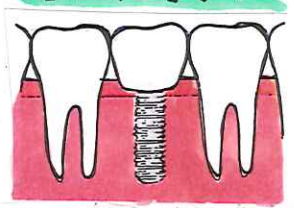
メリット

- 健康な歯を削る量が少ない
- 取り外してお掃除できる
- どんな欠損の人にも適用できる

デメリット

- 異物感が強い
- 見た目が悪い
- 強く噛むことが難しい

### インプラント



メリット

- 健康な歯を削らずに済む
- 見た目がきれい
- 周囲の歯に負担をかけない

デメリット

- 保険適用ではないので高額
- 外科治療が必要
- 期間がかかる

どの方法もメリット・デメリットがあります。自分には何が合うのが、ぜひ一緒に相談しながら決めていきましょう。

担当: 金田