

歯のかから版

大船渡市

2024年6月号 No. 79

発行：令和6年6月20日

お口のおとろえ オーラルフレイルを 防いで豊かな生活を

年齢とともに誰もが感じるおとろえ、そのおとろえのことを「フレイル」と言います。全身のおとろえが生じる前に現れるのが、口のおとろえである「オーラルフレイル」です。つまり、フレイルの始まりです。

フレイル状態が進むと、病気が重症になったり、介護が必要な状態になることから、フレイル状態を進行させずに、回復させることがとても大切です。

最近こんなことはありませんか？



食べこぼしが増えた



滑舌が悪い
舌が回らない



むせることが増えた



噛みづらなくなった

もしかするとそれは
オーラルフレイルのサイン
かもしれません。

岩手県歯科医師会作成
オーラルフレイルリーフレットより転載

オーラルフレイルを チェックしてみましょう

自分のお口の健康状態を知って、
オーラルフレイル対策を



チェック項目 (OF-5)

- 自身の歯は何本ありますか
☐ 0～19本 ☐ 20本以上
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか
☐ はい ☐ いいえ
- お茶や汁物等でむせることがありますか
☐ はい ☐ いいえ
- 口の渇きが気になりますか
☐ はい ☐ いいえ
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか
☐ はい ☐ いいえ

2つ以上あてはまる場合は
「オーラルフレイル」

出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント、老年歯科医学、2024

岩手県歯科医師会作成
オーラルフレイルリーフレットより転載

これまでの「オーラルフレイルチェック表」は8項目から成り立っていましたが、今年の4月から5項目のチェック表に改変され、各自でチェックしやすいものになりました。

(左の表)

この中で、自分の歯の数だけは増やすことはできませんが、他の項目は、歯科治療や口の体操などにより改善することができるかもしれません。歯が抜けたままにしていますか、歯がグラグラになっていませんか、その状態を放置すると固いものが食べにくくなります。そして、治療せずに軟らかいものだけを食べていると、かむ力が弱くなり、益々かめなくなります。日頃から関心を持ち、早めの対応がとても大切です。

口腔衛生的にみた「健康づくり10か条」(改訂版)

国及び県においては、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を基本方向とした「健康日本21」及び「健康いわて21プラン」をそれぞれ策定し、社会全体で個人の主体的な健康づくりを支援する取り組みを推進しています。本市においても、全ての人が健康で互いに支え合う、健康と優しさに満ちた福祉社会づくりを進めることを目的として、「健康おおふなと21プラン」を策定し、計画を推進してまいりました。

平成27年3月からの第2次計画においては、住民になじみやすい計画となるよう、市民一人ひとりが取り組むことを「健康づくり10か条」として普及啓発を行いました。令和6年度からの第3次計画にあたり、本計画の基本理念「ともに支え合い、健康で安心して暮らし続けられるまち」・基本目標「健康寿命の延伸」を実現するため、全てのライフステージに共通し、あらゆる世代が取り組むべき健康づくり活動を「健康づくり10か条」として以下のように改定・整理しました。ここでは、歯科・口腔衛生に関係する項目については説明を加えます。



第1条

野菜・果物を毎日たべよう

第2条

間食は片手にのる量にしよう



子どもは成長に合わせて必要な栄養素を間食で補います。大人はエネルギーオーバーの原因になる場合があるため、間食は控え目にして楽しみの一つにしましょう。厚生労働省の食事バランスガイドでは菓子・嗜好飲料等は1日200kcal以内を目安としています。また、就寝前の間食は、おし歯や歯周病の原因になることがあります。

第3条

おいしく適塩

第4条

お酒は適量、休肝日をつくろう

第5条

今より10分動く時間を増やそう



第6条

食べたら歯みがきをしよう

食後は口の中を清潔に保ちましょう。
歯みがきが十分にできない子どもには
大人が仕上げみがきを行いましょう。



第7条

定期的にお口も体も健康チェック

病気は早期発見・早期治療が肝心です。
むし歯や歯周病は全身の健康状態に悪影響を与えます。

第8条

たばこを吸わない、 たばこの煙を吸わせない

喫煙は歯周病やがん、生活習慣病
などの病気の原因となります。たば
こが与える影響を知り、禁煙や受動
喫煙の防止に取り組みましょう。



日本ヘルスケア歯科学会HPより引用

第9条

身近な人に気軽に声をかけあいさつをしよう

第10条

自分にあったストレス解消法を見つけよう

*** 健康推進課からのメッセージ ***

「健康おおふなと21プラン（第3次）」では、子どもから高齢者まで、誰もが自然に健康になることを目指し、一人ひとりの生涯を通じた健康づくりと食育に、社会全体で取り組むことを推進しています。

本市は、全国や岩手県と比較して、健康寿命（※）が短い傾向が見られ、生活習慣病の罹患と重症化を予防することが重要です。このため、日々の健康管理や食生活など、良い健康行動を継続・定着させていく必要があります。各自の心がけだけでなく、みんなで取り組んでいくことが大切です。

「健康づくり10か条」は、あらゆる世代が親しみながら実践できるように整理したものです。市民の皆様の健康づくりのきっかけとして、ご自身のみならず、周りとの仲間づくりにも活用していただくようお願いします。

※健康寿命・・・日常生活に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間

健康おおふなと
21プラン
ホームページ



骨粗鬆症と歯科



高齢者に多く見られる骨粗鬆症（こつそしょうしょう）、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。その治療を受けるときに、歯科へ行ったら治療中（薬を飲んでいる、注射を受けた、など）であることを告げるように言われた方は多いと思います。また、治療を始める前に歯科受診を勧められた方もいることでしょう。

骨粗鬆症の治療として服薬等を開始して、ある程度の期間（2年程度と言われています）経過した方が、抜歯などの治療を受けると、その中の1000人に1人ぐらいの割合で、顎の骨の治りが悪い状態が見られ、大きな問題となりました。

その後、世界的規模で研究がすすみ、日本でも口腔外科や骨粗鬆症、放射線などの学会が協力して、顎の骨が悪くなる（「壊死」と言われます）状態の原因や治療についての考え方を発表しています。その最新版が2023年に報告され、今までの考え方と多少の変化がありますので、解説します。

まず、なぜ顎の骨に問題が起こるのか。これまでは抜歯などの刺激や傷が重視されてきましたが、歯周病や感染した残根（放置してある根っこ）などの炎症がよくないと考えられるようになりました。抜くことが危険なのではなく、抜かないで感染が続くのが危険なのだ、ということです。

歯周病の処置や口腔衛生状態の改善をし、喫煙や過度の飲酒など、問題のある生活習慣を見直すことで炎症が改善され、比較的安全に抜歯できることになります。

また、可能な限り骨粗鬆症の治療を始める前に、顎の骨の抜歯等の歯科治療は終えておくことが望ましいとしています。

なお、この考え方は絶対的なものではありません。今後も研究により変化する可能性があります。実際の治療にあたっては、個別に状況の違いもありますので、主治医とよく相談することが大切です。



**喫煙・過度な飲酒を控えて
口腔衛生状態を改善しましょう**

編集後記

人生100年時代と言われるように、日本は平均寿命が大きく延びてきました。100年ほど前の日本では、平均寿命が40歳代でしたが、2倍ほどに平均寿命が延び、超高齢社会に突入しています。しかし、介護などを必要としない健康寿命は12年ほど短く、その平均寿命との差を小さくするために国をあげて取り組んでいます。そのひとつが「フレイル対策」です。そして、そのカギを握るのがお口のおとろえ、「オーラルフレイル」です。

発行 大船渡市

■歯科診療所 TEL & FAX 42-3228

■保健福祉部健康推進課 TEL 27-1581

編集 大船渡歯科医師団