歯と口の健康週間に寄せて

「人生を100年楽しめますか・口は生きるの1丁目・口は命の入り口心の出口」
「100年食べる100年しゃべる100年笑う」

沖縄県歯科医師会　会長　米須　敦子

「新型コロナ感染症」の拡大が続く中、重症者数、死亡者数が非常に少ない状態を維持されています事に、貴会員の先生方始め医療従事者のご尽力に心より感謝並びに敬意を表します。

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、厚生労働省と日本歯科医師会が1989年に「8020推進運動」をスタートさせました。当時は80歳で20本以上の歯がある人は10%にも満たない状態でした。現在では半分を超える51%（全国平均）となり、最も成功した国民運動の一つと言われています。沖縄県においても健康おきなわ21の中間見直しの時点で目標値を達成したため全国値の51%に上方修正をしています。総入れ歯など義歯を装着してしっかり噛めている方でも、口腔機能低下症の発症や重症化を防ぐことも研究の中で分かってきました。

一方、むし歯、歯周病、そして欠損の放置により義歯の必要な方も多く、摂食・咀嚼・嚥下機能に支障をきたしている高齢者も散見されます。特に訪問歯科診療の患者さんにおいては顕著で、多職種連携の大切さ、情報の共有の大切さを感じます。「摂食・嚥下」という一連の運動の中にあえて「咀嚼機能」の大切さを患者さんから教わる機会が多いからです。

「食べる楽しみ」より「出す苦しみ・出ない苦しみ」が怖いから食べないという患者さんに出会いました。高齢者の既往歴に「便秘症」の記載が多いことが気になっていました。「総義歯」でしたがフードテストでも、ピーナツ、りんご、チキンなどもきちんと噛めています。退院後家族と共に同じものを食べて頂きたい、食事の準備をする高齢の奥さまの負担も減らしてあげたいと思い一緒にトライしましたが、「出せない苦しみ」のトラウマを残したまま退院されました。以後、「食べること　出すこと」を念頭に、形態回復以上に機能回復の意識改革と実践・患者さんを取り巻く関係者との共有の大切さを感じ取り組んでいます。

要介護状態の一歩手前の状態の「フレイル」は「ささいな口の衰え」から始まり「オーラルフレイル」と呼ばれ、健康と機能障害の中間の状態です。適切な介入と支援をすれば、健康な状態に改善したり、現状維持ができる可能性がある状態です。簡単な6つのセルフチェックがあります。1つでも該当したら、オーラルフレイルの可能性があります。（表参照：日歯HPより）

オーラルフレイルがさらに進行して「口腔機能が複合的に低下している病態」が「口腔機能低下症」です。特に高齢者の場合、むし歯や歯周病、入れ歯が合っていないなどの口腔の要因に加えて、加齢や低栄養、心臓病、糖尿病などの全身疾患、服用している薬剤の副作用、廃用など全身的な要因も加わるため、口腔機能低下症も複雑な病態を示しやすいといわれています。しかしながら、その方の全身状態や生活環境を把握し、かかりつけ歯科医による口腔機能の診断や適切な管理を行うことで、口腔機能低下症の重症化を予防することができます。口腔機能低下症は、2018年度より保険収載となっていますので、口腔機能低下症と診断された場合、歯科による専門的な治療やトレーニングなどの支援が健康保険によって受けることができます。以前に比べて、口の中が汚れている、

日本歯科医師会
オーラルフレイル資料

資料提供：株式会社ジーシー

口の中が乾くようになった、食べ物が口に残るようになった、食べこぼしをするようになった、硬いものが食べにくくなった、食事の時間が長くなった、食事の時にむせるようになった、薬を飲みにくくなった、滑舌が悪くなったなどの症状がある方には検査を進めています。

以下の評価を行い３項目以上該当する場合に口腔機能低下症と診断されます。

口腔内環境の評価

①口腔不潔　舌苔付着度（TCI）
②口腔乾燥　口腔水分計による計測
　　サクソンテストによる評価

個別的機能の評価

③咬合力低下
　感圧フィルムによる咬合力の測定
　残存歯数による評価
④舌口唇運動機能低下
　オーラルディアドコキネシス
⑤低舌圧　舌圧計による評価

総合的機能の評価

⑥咀嚼機能低下
　グミゼリーを用いたグルコース溶出量による咀嚼能率検査
　咀嚼能率スコア法による評価
⑦嚥下機能低下　EAT-10
　聖隷式嚥下質問表による評価　等

これらの検査のアウトカムは「低栄養」です。口腔機能の検査に含まれる５項目の該当数と栄養状態（MNA-SF）の関係を分析したところ、低下の該当数が３項目を超えると平均 MNA 値が低栄養状態に達することが明らかとなったことによります。（松尾浩一郎、老年歯学 2016）

人生 100 年時代、オーラルヘルスケアを通じて口の健康を守るだけでなく全身の健康を守ることが、自分らしく輝き豊かな人生を送る事にもつながっていきます。