

ほたる便り Vol.39

鶴岡地区医師会
地域医療連携室ほたる

R7.11月発行

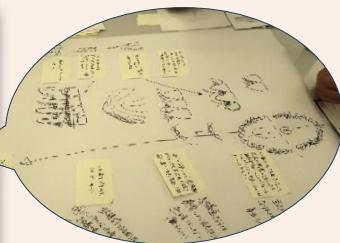


歯科医師・歯科衛生士と介護事業所との交流会を開催しました

9月30日（火）にこ・ふるにて「歯科医師・歯科衛生士と介護事業所との交流会」を開催しました。

参加者は71名で、歯科医師、歯科衛生士、ケアマネジャー、看護師、介護福祉士など多くの方に参加いただきました。会場には介護食や口腔ケアに関する展示ブースもあり、にぎわいました。

歯科医師によるミニレクチャーでは「高齢者の歯と口の中の特徴」について学びを深め、これを受けてグループワークを行いました。訪問歯科診療や義歯、口腔ケア、認知症の方への対応など、歯科の分野の様々な疑問点や困りごとについて活発な意見交換が行われ、どのグループも話題がつきないようでした。



歯科医師・歯科衛生士からは「介護の方々の悩みを知ることができた」「職員の方の日頃の疑問が解消されることは良い」、介護事業所からは「歯科医師、歯科衛生士の方から直接アドバイスが聞ける良い機会になっている」「気軽に歯科医師の先生に質問できるなんてありがたい」「口腔ケアの大切さを再認識できた」「毎回楽しく参加できています」などの感想をいただき、非常に有意義な会となりました。この会で得た知識や顔の見える関係をぜひ今後の業務へ役立てていただければと思います。

フレイル予防の重要性も再認識したところで、本紙の裏面では鶴岡地区歯科医師会様にオーラルフレイルについて詳しくご紹介いただきました。



ほたるは訪問歯科診療の相談窓口です

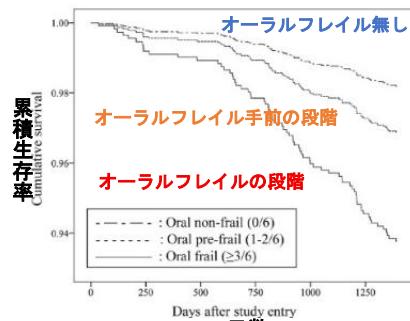
歯や口のことで困っていても、寝たきりなどのために通院が困難なために医療機関を受診できない方を対象に、歯科医師や歯科衛生士が訪問して歯科診療や口腔ケアを行います。訪問歯科診療のご相談、お申し込みはほたるまでご連絡ください。

オーラルフレイル(口の虚弱)を知っていますか？ 鶴岡地区歯科医師会

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間地点です。適切な介入により機能を取り戻すことができる時期と定義されています。骨格筋を中心とした身体的な虚弱だけでなく精神心理/認知の虚弱および社会的な虚弱が存在します。これら複数の要因が絡み合い負の連鎖を起こしながら自立度が低下していきます。



フレイルの前にオーラルフレイル（口の虚弱）は出現します。

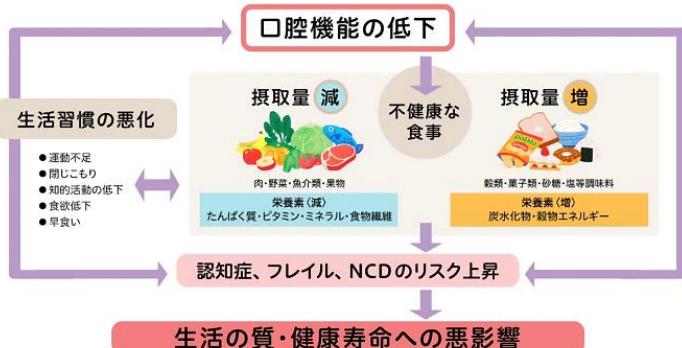


千葉県柏市調査(東京大学柏スタディ)
地域在住高齢者 2,011名
縦断調査、観察研究(追跡期間4年)

リスク	健常者	プレオーラルフレイル HR (95%CI)	オーラルフレイル HR (95%CI)
24力月	身体的フレイル	1	1.85 (1.06-3.23)
	サルコペニア	1	2.13 (1.05-4.58)
45力月	要介護	1	2.35 (1.18-4.67)
	全死亡	1	2.09 (1.00-4.35)

口の機能が衰えて「噛めない」と感じ始めると、つい軟らかい物を食べるようになり、咀嚼機能が衰える。こうした負の連鎖が回り始めます。その連鎖の末、食欲の低下を招き、さらには全身の栄養状態に問題が生じてきます。

口腔機能低下による栄養への影響



口の機能の衰えの危険性を、セルフチェック表で調べてみることも重要です。

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

かかりつけ歯科医に定期的に通院して口腔の機能を維持・回復することによってフレイル予防を積極的に行っていきましょう。

一般社団法人鶴岡地区医師会 地域医療連携室ほたる

〒997-0035 鶴岡市馬場町 1-34

TEL : 0235-29-3021 FAX : 0235-29-3022

ほたるホームページ <https://www.tsuruoka-hotaru.net/>



ホームページ

Facebook

