



健康づくり通信

長崎県は健康長寿日本一を目指しています！

第198号 令和3年6月
長崎県北保健所
長崎県平戸市田平町里免1126-1
TEL:0950-57-3933 FAX:0950-57-3666
ホームページ
<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/kenkozukuri-kenhoku/>
※イラストは転載禁止

今月のテーマ

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です！

— **オーラルフレイルと健康** —



皆さんは「**フレイル**」という言葉を知っていますか？

わかりやすく言えば「加齢により心身(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が老い衰えた状態」のことです。健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

今回は、お口のフレイルである **オーラルフレイルと健康** について、

北松歯科医師会 大森 正先生(大森歯科医院長)にお話をお伺いしました。



フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、病気にかかりやすくなったり、ストレスに弱い状態になっていきます。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者は特にフレイル状態になりやすいことが分かっています。

高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切です。

このフレイルになるきっかけの一つに「**オーラルフレイル(口腔機能の衰え)**」というものがあります。「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が、加齢だけでなく歯周病、不適合な入れ歯など、お口の状態が悪いことにより衰えることが原因となります。症状としては、食べこぼしや軽いむせ、固いものが噛みにくい、お口の中が乾くなどがあります。

噛む力が衰えて固いものが食べにくくなると、やわらかいものばかり食べるようになり、噛むために必要な筋力が低下し、さらに噛む力が衰えるといった悪循環に陥りやすくなります。また、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となります。

結果的にオーラルフレイルは、食欲の低下、さらには全身の機能低下(サルコペニアや低栄養など)へと進み、要介護状態へとつながる可能性があります。

図1 オーラルフレイルの簡易チェックリスト

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。
3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。



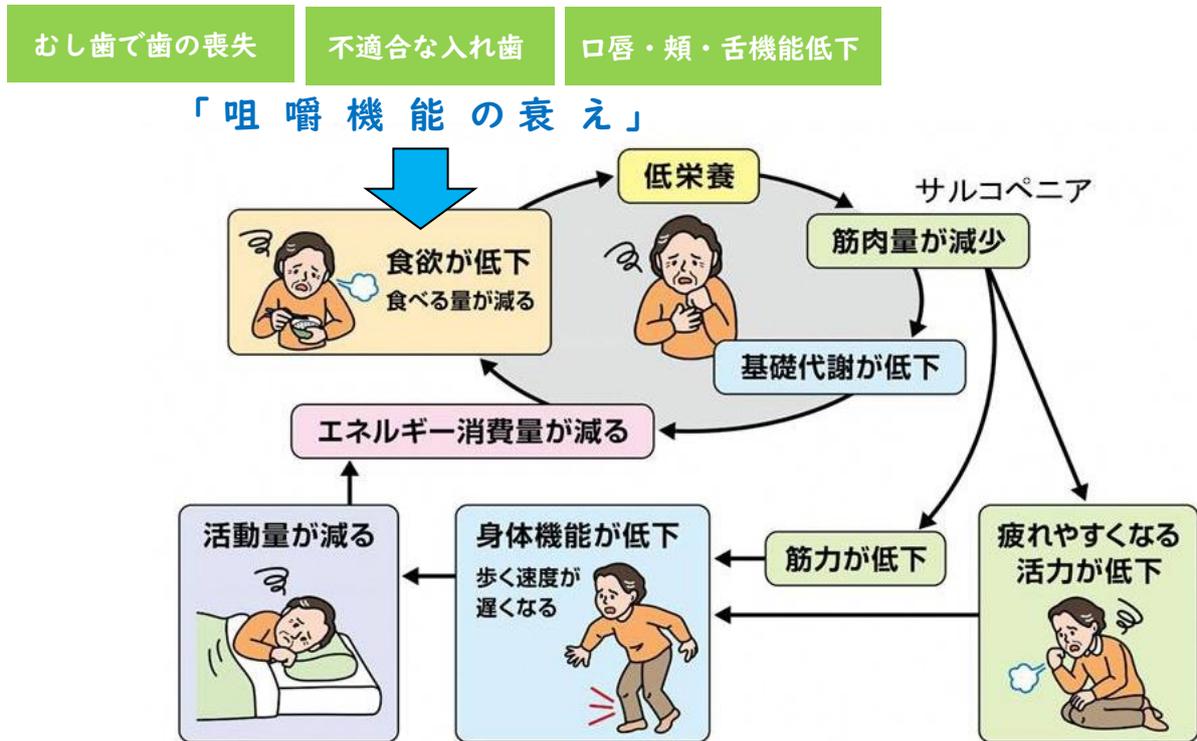
質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

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

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

図2 フレイルとオーラルフレイルの関係性



参考：一般社団法人 日本乳業協会ホームページ https://www.nyukyuu.jp/effort/council/20200501_2.html

日本歯科医師会のホームページでは、「オーラルフレイル対策のための口腔体操」について掲載していますのでご覧ください。
https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/

オーラルフレイルにならないためには、かかりつけ歯科医の下で治療・予防を進め、お口の健康ひいては全身の健康を保ちましょう。
歯科受診は決して「不要不急」ではありませんよ。



大森先生、ありがとうございました！

障害者巡回歯科診療のお知らせ(保健所)

長崎県では、歯科診療車による障害者巡回歯科診療を行っており、県北保健所を診療拠点として、下記日程で実施予定です。

治療はもちろん、**予防**と**定期管理**のためにも是非ご利用ください。

県北保健所での診療予定日

令和3年9月 2日(木)、3日(金)、16日(木)、17日(金)

申込み方法

- 施設利用の方: 申込書を施設でとりまとめ、
長崎県口腔保健センターへ提出ください
- 在宅の方 : 申込書をお住まいの市町窓口へ提出ください



申込書

以下 URL からダウンロードもしくは、県口腔保健センターからの取得も可能

<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/ha/index.html>

※佐世保診療拠点として、「障がい者支援施設にじいろ」でも受診可能です。

診療予定日は県北保健所と異なるため、詳細は「佐世保市地域歯科医療連携室」へお尋ねください。

問い合わせ先



巡回歯科診療の内容に関すること
「長崎県口腔保健センター」

095-848-5970

佐世保診療拠点に関すること
「佐世保地域歯科医療連携室」

0956-24-2420

事業に関すること
「長崎県国保・健康増進課」

095-895-2499

障がい者かかりつけ協力歯科医制度のお知らせ(北松歯科医師会)

北松歯科医師会では、心身に障がいのある方やそのご家族が安心して歯科受診ができるよう「障がい者かかりつけ協力歯科医師」を中心とした診療体制を整えています。

かかりつけ歯科医をお持ちになり、大切なご家族のお口の健康を守りましょう。

協力歯科医院一覧の詳細は北松歯科医師会事務局へお尋ねください。

問い合わせ先



北松歯科医師会事務局
(森歯科医院内)

0956-74-1071

