

対談

お口の健康と認知症① 歯科も取り組む認知症対策



日本歯科大学新潟生命歯学部

教授 田中 彰氏

田中 全国的にも65歳から70歳代の方の歯科受診率が高いのです。まさに認知症の症状が発現する可能性が高い年代ですので早期診断、対応の糸口の1つとなるわけです。毛呂 具体的には、どのような兆候(サイン)が考えられますか。

毛呂 看過できない数字ですね。国の対策はどうなっているのでしょうか。田中 実は、認知症の増加は、世界的にも問題となっており、2013年に英国で開催されたG8サミットにおいて、その共同声明に、国々が連携して認知症対策に取り組む旨が盛り込まれ、採択されました。我が国では、2015年1月に新オレンジプランという認知症施策総合戦略が策定され、戦略的に国を挙げて対策に取り組む姿勢が打ち出され、医療、



鶴岡地区歯科医師会

会長 毛呂 光一氏

毛呂 介護など様々な職種が協力して対策に取り組むことになりました。毛呂 新オレンジプランでは、歯科はどのような役割を期待されているのでしょうか。田中 新オレンジプランでは、7つの柱が示されましたが、そのうちの1つに「認知症の容態に応じた適時・適切な医療介護等の提供」という項目があります。そこでは、認知症の早期診断、早期対応のための体制整備が掲げられ、歯科医師の認知症対応能力の向上が盛り込まれました。

毛呂 なるほど、歯科医院を定期受診する患者さんを歯科医師や歯科衛生士もしっかりと観察し、認知症の早期対応につなげていこうという試みですね。田中 ちなみに、平成29年度に鶴岡市が当歯科医師会と協力して策定した「鶴岡市歯科口腔保健行動計画」では、策定に際して市民に対する健康調査を行いました。その結果では、65歳から79歳の方の51.4%が、過去1年間に歯科健診を受診しており、43.2%の方が歯科医院で歯石除去などを受けておりました。これは各年代層別でもっとも高い受診率でした。

田中 歯科を定期受診される方は、お口の健康への意識が高く、普段から歯や義歯の清掃をきちんとなさっている方が多いと思います。しかし、認知症の発症により、急に関心が薄れ、お口や義歯の清掃が行き届かなくなることがあります。また、歯科医院スタッフと十分にコミュニケーションを取っていた方が、理解力が低下して、会話が噛み合わないなどの症状をきたす場合もあります。予約時間にはきちんと来院されていた方が、予約を忘れたり、遅れることが多くなることなどもあるでしょう。

毛呂 認知症の発症により、お口の衛生状態が悪化するんですね。田中 はい。認知症予備軍とされる軽度認知障害(MCI)の段階から、お口の自立清掃が不十分となり、歯垢や歯石の付着だけでなく、虫歯や歯周炎が悪化することが考えられています。しかし、もっと問題なのは、衛生状態だけでなく、認知症の進行により、お口の食べるための機能が低下して、十分に噛んで、よく食べることができず、栄養状態が悪化したり、飲み込みを失敗して、誤嚥による肺炎をおこすようになると言われていることです。

毛呂 認知症の発症により、お口の衛生状態が悪化するんですね。田中 はい。認知症予備軍とされる軽度認知障害(MCI)の段階から、お口の自立清掃が不十分となり、歯垢や歯石の付着だけでなく、虫歯や歯周炎が悪化することが考えられています。しかし、もっと問題なのは、衛生状態だけでなく、認知症の進行により、お口の食べるための機能が低下して、十分に噛んで、よく食べることができず、栄養状態が悪化したり、飲み込みを失敗して、誤嚥による肺炎をおこすようになると言われていることです。

令和元年 鶴岡地区歯科医師会 市民公開講座

認知症と口腔ケア
「お口の健康と認知症」

講師 日本歯科大学新潟生命歯学部 口腔外科学講座 教授 田中 彰 先生

日時 令和元年7月27日(土)
午後2時~4時
(受付 午後1時30分)

会場 出羽庄内国際村
(鶴岡市伊勢原町8-32)

お口の健康そこが知りたい 59

協力・鶴岡地区歯科医師会

フレイルってなに? 健やかな暮らしを保つために

最近、「フレイル」という言葉を目にする事が多くあります。「フレイル」とは、日本語でいうと「虚弱」や「衰弱」に当たります。フレイルとはどのような状態を言うのでしょうか? 加齢により力が出ない、身体を動かすににくい状態が進み、日常生活を営みにくくなったのが「要介護」という状態です。「フレイル」は「要介護」の前の状態であり、健常である状態から少し身体の機能が下がった状態を意味します。「フレイル」の状態であれば適切な介入を受けることにより「健常」に戻ることができるという、境目の段階です。

お口の中では「オーラルフレイル」という言葉もあります。「オーラル」は「口の、口腔の」という意味ですから、「口の虚弱、衰弱」ということになります。食事を食べこぼす、汁物でむせる、硬いものが食べにくい、滑舌が悪くなるなど、口の周りの小さなトラブル(プレ・フレイル)が、噛んだり飲み込んだりする筋力が低下、噛む・飲み込みの障害へと進んでいきます。これらにより食事の偏り、栄養バランスの乱れからの低栄養から、要介護状態に陥るリスクが高くなります。

お口の衰弱と全身の衰弱、両者には深い関係があります。健やかで自立した暮らしを長く保つために、口の小さなトラブルを見逃さないようにしましょう。詳しくはかかりつけの歯科医院でご相談ください。

ささいな口の衰え6指標

- 1 自分の歯が20本未満
- 2 滑舌の低下
- 3 かむ力が弱い
- 4 舌の力が弱い
- 5 「半年前と比べて硬いものがかみにくくなった」と思う
- 6 「お茶や汁物でむせることがある」と思う

このうち当てはまる項目が

- 0個.....非フレイル(健常者)
- 1~2個...オーラルプレ・フレイル
- 3個以上.....オーラルフレイル

大規模長期縦断追跡健康調査(柏スタディ)
Tanaka T. et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018;73:1661-1667より作表

口腔機能低下の悪循環モデル
東京都健康長寿医療センター・平野浩彦 監修