

お口の健康そこが知りたい 72

協力・鶴岡地区歯科医師会

「ライフステージ」ごとの歯科治療⑤ ～高齢期の口腔ケア～

I 「8020」運動から健康寿命の延伸へ

80歳で20本以上咬める歯を残されている人は1989年10%未満でしたが、現在半数以上です。虫歯や歯周病の予防・適切な治療による成果だと思えます。

しかし、人生百年時代といった事も言われるようになってきて、単に多くの歯を残すだけでなく、高齢期の生活の質を保つ事を支える為に口腔機能の低下をくい止める事で健康寿命の延伸を目指す歯科医療が課題になってきています。

II フレイル(虚弱)予防のために「口腔の機能低下」の気付きを忘れない

そのための3つの柱は「栄養(食/口腔機能)・身体活動(運動など)・社会参加」ですが、中でも栄養(食と口腔機能)の視点が重要と認識されて、平成26年度から国庫補助の形で整備された後期高齢者歯科検診の目的は8020運動に代表される「歯数維持」に加え、「口腔の機能低下予防」になっています。

口腔の機能低下は全身のフレイルや要介護状態、死亡に関連している事が柏市行われた調査で明らかになっていて、その兆しである日常生活における些細なトラブル(滑舌低下、噛めない食品増加、むせなど)を放置しないで、しかるべき適切な介入により機能を取り戻す機会を見逃さないようにしましょう。

虚弱(Frailty) ⇒ フレイル

- ①中間の時期 (⇒健康と要介護の間)
- ②可逆性 (⇒様々な機能を戻せる)
- ③多面的 (⇒色々な側面)

生活習慣を見直し、
フレイル予防!

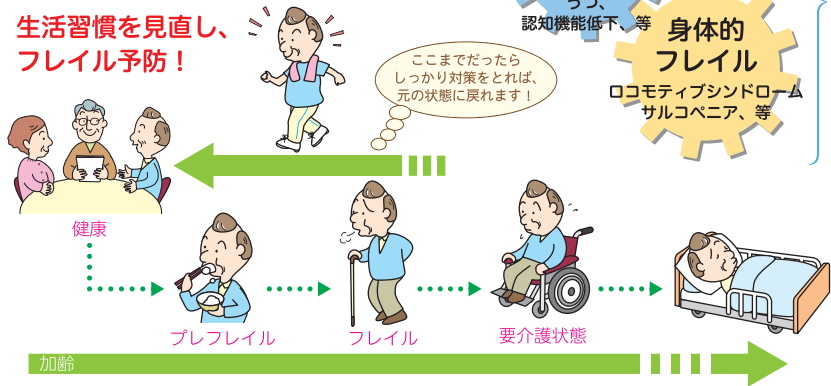


図 I-2 虚弱 (Frailty) →フレイル

出所：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図

詳しくは、かかりつけの歯科医院でお尋ねください。