

## 高齢者の口腔の特徴について

## 歯の喪失や加齢に伴う変化

歯を失ったり加齢に伴い、高齢者の口腔内には以下のような特徴がみられます。

咬耗（歯のすり減り）の進行  
噛み合わせの異常を招く

顔貌の変化  
歯の喪失、顔面皮膚の緊張度低下、  
口唇、頬部の変化



舌の緊張度低下

味覚鈍麻  
味蕾と呼ばれる味を感じるセンサーの減少  
やセンサーが鈍くなる

唾液  
分泌量の減少によって粘膜は萎縮、薄くなり  
刺激により傷つきやすくなる  
また、潤滑作用が低下し舌の動きが悪くなっ  
たり、嚥下（飲み込み）の障害が出たりする



発音  
筋機能、呼吸機能などの低下に伴い、  
言語が不明瞭になる



歯周組織  
歯肉退縮(歯肉がさがること)が起こり、歯根が露出する。  
歯が楔状に欠けてきたり、知覚過敏、歯の根のむし歯が生じ  
やすくなる  
歯槽骨（歯を支えている顎の骨）が吸収される（溶ける）

イラスト：歯科素材.com

● かかりつけの歯科医院をもちましょう。

● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

## オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルとは、口に関するささいな衰えを放置し、適切な対応を行わないままにすることで、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が起こります。また、オーラルフレイルになることで、介護が必要になるリスクが高くなってしまいます。

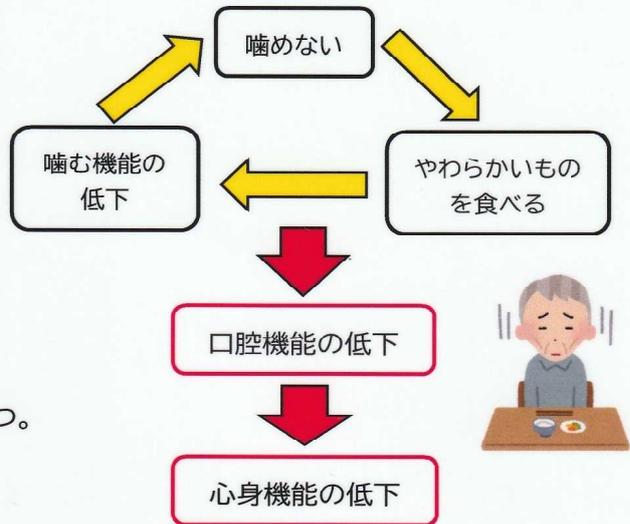
早めに気づき、適切な対処をすることで、健康な状態に戻ることができます。

### <オーラルフレイルの症状>

- ・むせることが多くなった。
- ・滑舌が悪い。食べこぼしが多くなった。
- ・固いものが食べられなくなった。
- ・口の中が乾く。
- ・食欲がなくなった。食べるのに時間がかかる。

### <予防方法>

- ・定期的に歯科医院を受診し、きれいな口腔内を保つ。
- ・しっかり噛んで食事をする。
- ・十分なたんぱく質とバランスの良い食事をとる。
- ・口周辺の筋肉を強くするため、口の体操を行う。

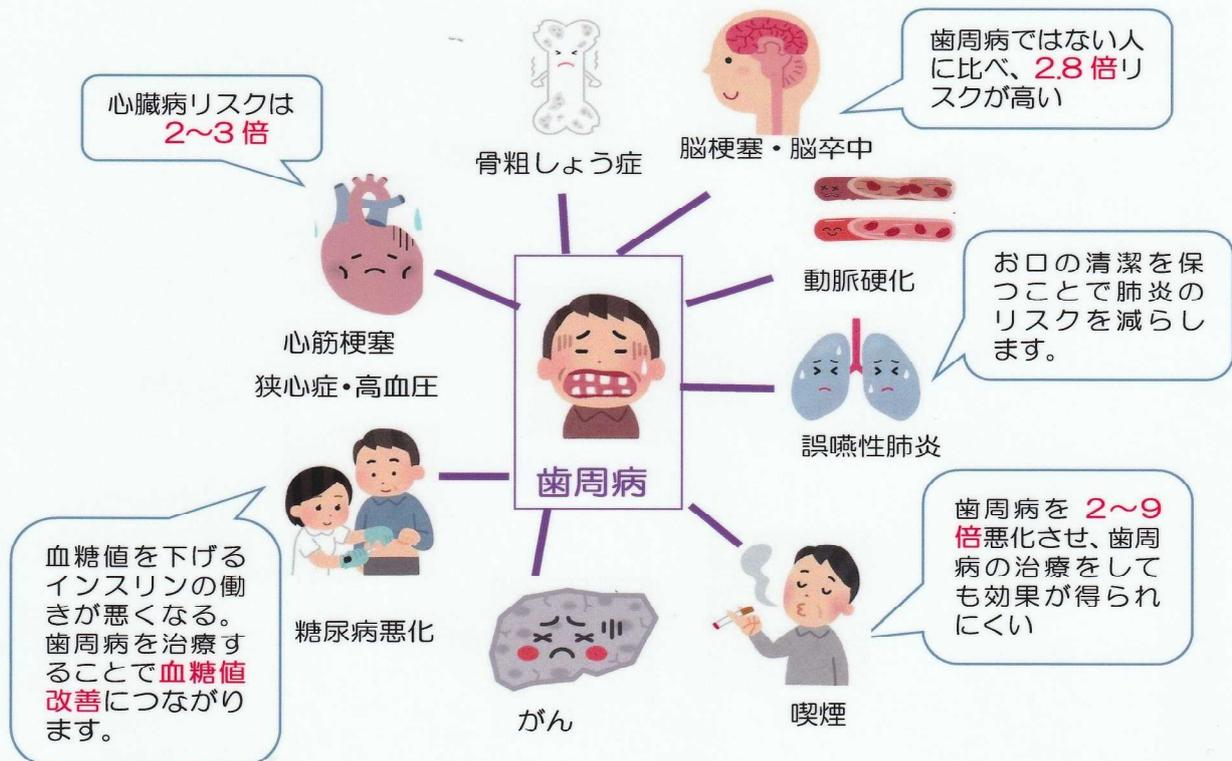


参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図

## 歯周病と他疾患との関連

### <歯周病が招く全身の病気>

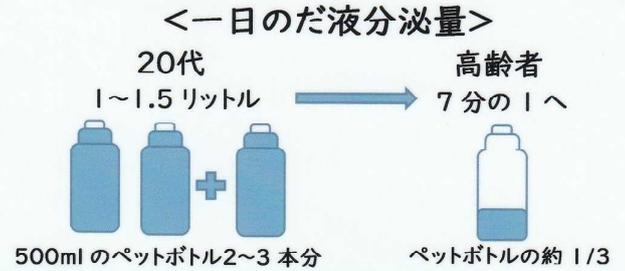
歯周病菌は唾液や血液で全身に運ばれ、肺炎などの感染症や動脈硬化を悪化させるなど、全身の様々な病気と深い関わりがあることが分かっています。全身の健康を守るため、定期的な歯科医院への受診と自宅での口腔ケアで、お口の健康を保ちましょう。



## だ液と健康

だ液には、口の中の汚れや細菌を洗い流す作用、細菌の増殖を抑える作用などがあります。

だ液の量を増やすことはお口の健康を保つ上でも重要です。



## だ液腺マッサージ

（食事の前に行うと、だ液が出やすくなり食べ物が飲み込みやすくなります）

### ① 耳下腺（じかせん）

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）にあて、10回ほど円を描くようにマッサージする。



### ② 顎下腺（がっかせん）

あごのラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押していく。目安はそれぞれ5回ほど。



### ③ 舌下腺（ぜっかせん）

あごの中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



「よく噛んでたべること」もだ液の量を増やすのに効果的です。

## 第21回イー歯トーフ笑顔の写真コンテスト表彰

### 1席「はにまる賞」

ありた つとむ

有田 勉さん（81歳、宮古市）

#### 【プロフィール】

写真に興味を持ったのは、中学生のとき、同級生の兄が持つカメラがきっかけでした。修学旅行のために初めてカメラを買ってもらい、以来、写真の魅力に惹かれ続けています。

東日本大震災の際は、「その風景を残してほしい」という声に励まされ、様々な想いを抱きながら被災地域を歩きました。

有田さんの写真からは、人や自然との交流を大切にする、温かい人柄が伝わってきます。



みんなの笑顔が輝いています♪



受賞作品「仲間」

#### ●受賞された時のお気持ちを教えてください。

写真を撮ることやコンテストに応募することが好きで、このコンテストにも何回も応募してきました。1席をもらったのは初めてだったので驚きました。これは写ってくれる人の力があってこそで、大変助けられました。

#### ●「仲間」を撮影するときに、大切にされたことはありますか。

写真を撮るときはいつも「写真から話題が広がるようなものを撮りたい」と考えています。また、写ってくれる人の協力があるからこそ、写真が撮れると思うので、その気持ちを大切にしています。

温かい写真で様々な賞を受賞されている有田さんですが、20本以上の歯を保っているそうです！魚を骨まで美味しく食べ、心配なことは歯医者さんに相談することが、健康な歯を保つ秘訣なのかもしれません！有田さん、ありがとうございました！

## 各市町村の高齢者歯科保健事業の紹介

### 宮古市

宮古市では、市民の皆さんが生涯を通じて歯や口腔の健康を保てるよう歯科保健の事業に取り組んでいます。

#### 健康相談・健康教育

- 地区健康相談
- 介護予防教室(65歳以上対象)
- 高齢者健康教室(70歳・75歳対象)
- ※高齢者受給者証等交付時に併せて実施

#### 【内容】

歯科衛生士等による歯科講話および口腔ケアの実技、個別歯科相談の実施。

#### 訪問歯科健診

- 在宅要介護者等への訪問歯科健診

#### 【対象】

前年度の介護認定で要介護3以上(新規・更新・区分変更)の在宅の方

#### 【内容】

歯科医師・歯科衛生士等が自宅に訪問し、歯科健診・口腔ケア等の実施。

#### 8020運動推進事業

- 8020達成者表彰

#### 【内容】

8020達成者(80歳以上で20本以上歯を有する方)に対し、表彰を実施。

### 山田町

毎年、介護予防普及啓発事業として、認知症予防、低栄養予防など介護予防の複合型事業として「楽しく健康アップ教室」を開催しています。普段の口腔ケアを見直し、口腔機能を維持、改善するため、地域の歯科医院から歯科衛生士を招き、お口の元気度チェックとして咀嚼・唾下力、口の開きなどを確認し、基本的な口腔ケアや義歯の手入れの仕方などの指導を受けます。全身の病気やフレイル、認知症にも関わりの深いお口の健康について、学びを深める機会となっています。



### 岩泉町

#### 一 高齢者歯科保健事業一

町では、高齢期における歯周病や口腔疾患、義歯異常等の早期発見、早期治療と口腔機能の維持・向上による全身疾患の予防につなげることを目的に以下の事業を行っています。



①後期高齢者歯科健診	町に住民登録のある後期高齢者被保険者で前年度未までに75歳の誕生日を迎え希望する人に対し、歯科健診を無料で実施しています。
②健康優良者(8020達成者表彰)	表彰年度において、80歳で自分の歯を20本以上有し、身体的にも健康で自立している人に対し、町表彰を実施しています。
③健康教室	依頼のあった団体に対し、歯科保健講話を実施しています。
④健康相談	個別歯科相談を随時実施しています。
⑤普及啓発	歯科保健情報について、町広報掲載及び情報誌の全戸配布を行っています。
⑥介護予防活動支援	住民主体で運営する通いの場において、高齢者等の体力の向上、口腔機能の向上を目的に、「いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操」を実施しています。 ※かみかみ百歳体操は、食べこぼし、飲み込み、むせが改善したと良い報告をいただいています。

### 田野畑村

#### 介護予防教室「はつらつ教室」での取り組み

地域包括支援センターでは地域の公民館等を会場に介護予防教室「はつらつ教室」を行っています。その中で、オーラルフレイルについてお伝えしています。チェックを実際に行い、自分の状態について知っていただき、お口の機能を守るトレーニングを紹介しています。

#### <お口の機能を守るトレーニング>

・パタカラ体操…はっきり大きな声で、パ・タ・カラとそれぞれ10回繰り返します。

・唾液腺マッサージ…指の腹で唾液腺に触れ、くるくる円を描くように優しく指を動かし刺激します。

・舌のストレッチ…べーと舌を出し、

舌先で上唇を触り、左右の口角を舌先で触れます。



過去の「歯っぴい～すまいる」は宮古歯科医師会ホームページから閲覧可能です。是非、ご覧下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。