

歯っぴー通信

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315

URL : <http://www.misakasika.jp/>



第52号

2018.7.1

口腔機能低下症

と口腔機能発達不全症

早いもので2018年も半分を経過しました。ワールドカップサッカーも決勝ラウンドに入り、日本も運良く進むことができました。もう半月は楽しめそうです。やはり国を背負つての勝負は迫力があります。勝つということへの集中度が違う気がします。

当院では4月より新しいシステムで診療を進めています。主訴への対応後、スクリーニング検査を受けていただきます。今回より唾液の検査・体組成検査(初回は無料)を追加し、患者さん毎のリスクを調査し、予防的治療を提案しています。

さて表題の「口腔機能発達不全症」と「口腔機能低下症」ですが、聞き慣れない言葉だと思えます。

今年4月より保険病名として取り入れられました。口腔機能低下症は65歳以上を対象として咀嚼力の調査・診断し、低下があればそれに対し



前歯が生えたら
しっかり使う。
一番大切です

て取り組みます。

咀嚼は**嚙む道具**(歯、義歯など)があれば嚙めると思い、むし歯・歯周病対策、義歯作成に対して歯科界は努力してきました。しかしながら、超高齢社会になり新たな問題がクローズアップしてきました。それは、**筋力の低下**です。嚙む道具を動かす能力、咀嚼筋、表情筋、舌の動きなどの問題、それと**認知力**の問題(過去の経験)これらの総合力で咀嚼が成り立っています。

フレイル(全身の虚弱という概念)状態から介護レベルに進まないように出来るだけ自立状態に戻せるようにしていきます。そのために口腔機能の低下を改善することが必要です。

口腔機能発達不全症は0歳より15歳(永久歯列完成)までの適用です。こちらは食生活の変化、身体の使い方の問題により、正しい口腔機能が発達せず、咀嚼、呼吸、運動などの障害が生じ全身的な問題につながっています。

これらの問題は個別ではなく人生を通しての問題です。口腔機能をしっかり鍛えることが人生の質をあげる近道といえます。

(院長)

奇跡の生還

八幡西区 和田 寿

私は子供の頃から骨と歯は丈夫で自信がありました。ましてや、歯医者に行くことなどほとんどありませんでした。しかし、2012年10月に「急性散在性脳脊髄炎」という聞いたこともない病気を発症し、生涯車いす生活になる宣告を受けました。ショックで言葉も出ませんでした。

しかし、絶対に走れるようになること信じ、リハビリを頑張り、また走れるようになりました。でも、この世に神も仏もないのか・と思うことが起きたのです。先の病気がなった時に、治療のために点滴で投与された大量のステロイド(プレドニソン)と約1

年服用したステロイド剤の副作用で、2014年2月に「特発性両大腿骨頭壊死症」を発症し、両股関節の手術をしました。その後、約半年の入院生活をし、それから杖が必要な生活が始まりました。三阪先生とは、患者としてではなく、畑作の三阪歯科チームからのお付き合いでしたが、先生の勧めで定期検診



を受けるようになりました。

私は、歯医者はむし歯になったら行く所と思っていましたが、三阪歯科はそうではなく、健康を維持するために口の中をきれいにするという歯医者さんで、初めて受診したときに、口の中の写真を撮ったことにびっくりしました。歯石を取ったり、歯茎のポケットの深さを測ったりと初めてのことがばかりでした。

でも、薬の副作用は怖いもので、それから体の不調はまだ続き、今度は睡眠時無呼吸症候群になり検査入院をした結果、就寝中に機具を装着して寝なければならなくなりました。人間らしく寝たいという気持ちで三阪先生に相談したところ、マウスピースを提案し



て下さったので、すぐに処方箋を書いてもらい、マウスピースを作っていただきました。それをつけて寝るようになって、睡眠が今までと違ふと感じました。

健康な時は当たり前だと思っていたことが、生涯車いす、杖の常備と宣告されたことで、自分の足で歩けるといふ喜び、健康のありがたさを感じるようになった。

急性散在性脳脊髄炎で2年、特発性両大腿骨頭壊死症で4年の闘病から、今年の4月に平尾台トレイルランニングの17kmに出場し、完走することができました。ゴールテープを切ることができた時、言葉では言い表せない感動がありました。

私はむし歯は少ないほうですが、健康を維持するために定期健診を続けることと思っています。三阪先生、スタッフの皆さん、よろしく願います。

口腔機能の発育と維持

お口の持つ機能（口腔機能）とは、端的に言えば食えること・話すことです。これら口腔機能を生涯にわたって維持していくことはＱＯＬ（生活の質）を高めるために重要です。

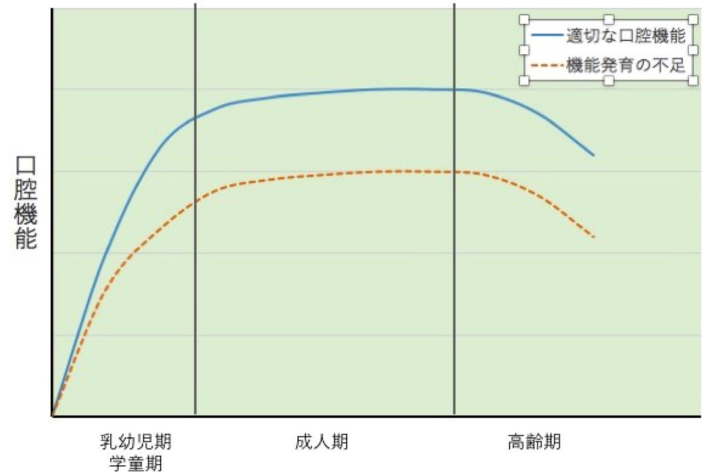
しかし、高齢者では、食べる・話すなどの口腔機能が低下しやすくなります。これを防ぐためには特に、子どもの頃からの良好な顎・顔面の成長発育と、適切な口腔機能の獲得が大切です。近年、口腔機能の低下による問題を国が重要視し始め、本年度から高齢者（65歳以上）と小児（15歳未満）に対し、それぞれ口腔機能の維持と育成に関する保健指導が保険適用されました。

口腔機能の発育と低下

右の図は生涯の口腔機能の発育と低下をイメージしたグラフです。

口腔機能は子どもの時期に発育し、高齢期に低下していきます。子どもの時期に適切に発育させ、高齢期になるべく低下させないことが、生涯にわたって口腔機能を維持しＱＯＬを高めるうえで重要です。

子どもの時期に十分に口腔機能が発育しないことを「**口腔機能発育不全症**」、高齢期に十分な口腔機能を維持できていないことを「**口腔機能低下症**」と言います。



小児の口腔機能発育不全症

近年、小児のむし歯は減少傾向にあり1人あたりの平均のむし歯は平均1本を切っています。その一方で不正咬合（歯並びの悪さ）は90%を超えるとの報告もあり歯科では重要な課題となっています。この不正咬合の主な原因となるのが小児の口腔機能発育不全です。口腔機能はお口の成長と、それに伴う食形態の変化で段階的に身につけていきます。しかし、近年の軟食化に伴い、口腔機能の獲得に必要な顎の力や、舌・唇の力がつかず、適切な口腔機能が身につかないまま成長してしまう子どもが増えています。

適切な口腔機能が獲得されないと不正咬合だけでなく、食べる・話す・呼吸などに将来問題が起こる可能性が高くなります。

食べる機能についての質問です		
食べ物を噛んでから飲み込むまでの時間はどれくらいですか？	1分以上・5秒未満・その間	
食べ物を極端に左右どちらかで噛んでいませんか？	はい	いいえ
1日の食事の回数と食べる量はどれくらいですか？	食事 回	おやつ 回
	1回の量	1回の量
話す昨日についての質問です		
常にお口がぽかんと開いていますか？	はい	いいえ
指しゃぶり、舌を出す、唇を噛んだり吸ったりするくせがありますか？	はい	いいえ
栄養状態についての質問です		
身長・体重はいつですか？	身長(m)	体重(kg)
その他の機能についての質問です		
口呼吸がみられますか？	はい	いいえ
寝ているときにいびきをかくことが多いですか？	はい	いいえ
ものを飲み込みにくそうにしていますか？	はい	いいえ
横向きやうつ伏せで寝ていますか？	はい	いいえ
食べ物や飲み物が鼻から漏れることがありますか？	はい	いいえ
飲み込むときに頻繁にむせますか？	はい	いいえ

上は口腔機能発育不全の簡単な質問票です。
「はい」が1つでもある場合は要注意です。

高齢者の口腔機能低下症

近年、筋力の虚弱（フレイル）が問題となっており、全身のフレイルは口腔機能の低下から始まると考えられています。これまで、歯科では失った歯を補うことのみを力を入れ、それを扱う機能については評価されてきませんでした。

実際に食べる・話すなどの動作には歯も大切ですが、それを扱う能力（舌や唇などお口の組織を思い通りに動かす能力）が重要です。

右は口腔機能の低下（オーラルフレイル）に関する質問票です。一つでも当てはまる方は要注意です。

口腔機能の発育不全や低下があれば早期に対応することが大切です。心配な方は一度チェックを受けてみてください。（小原成将）

番号	項目	チェック
1	食べ物の量や食べ物の種類を控えることがあった	☐
2	食事時間が長くなった	☐
3	歯や入れ歯の調子が悪くないのに噛むのが困難になった	☐
4	思いどおりにしゃべることが困難だ	☐
5	最近体重が減った	☐
6	缶やペットボトルの蓋が開けにくい	☐
7	歩くのが遅くなった	☐

第21回 寺子屋歯っぴー塾

5月19日(土) 中間ハーモニーホールにて、第21回寺子屋歯っぴー塾を開催しました。新規の方も4名参加され20数名の塾となりました。ありがとございました。

まずは院長の講演です。今回は岡垣町民へ健康講座をされた遠賀中間歯科医師会の岸本先生の「易しく言えば」と血管はつながっている」の講演内容を基調に話が進められました。西日本新聞の「2025年未曽有の超寿社会」

の記事の話を皮切りに、昨年の決算委員会の国会中継での参議院議員山田宏さんの質疑応答を観ながら、「健康寿命を延ばすには歯・口腔の健康が重要になること」について話が進められました。

要介護人生の期間が平均で女性は12年、男性は9年あります。介護が必要となる原因は、認知症18%、脳卒中17%、高齢による虚弱(フレイル) 13%、骨折転倒12%となっています。これらの原因と歯科



との関連の様々なデータを紹介しました。残っている歯数、義歯の使用の有無で、有意に介護原因を低下させることができ、総医療費も減少していきます。

また、歯を失う最大の原因は歯周病です。歯周病と全身疾患との関わり、特に糖尿病との関連について話があり、歯周病は現在、糖尿病の6番目合併症となっています。歯周病やメタボリックシンドロームの内臓脂肪も現在は慢性炎症として捉えられています。高感度CRP(肝細胞由来の炎症マーカー)を検査するこ

とにより慢性炎症の有無を知ることができるようになりました。慢性炎症から生じる炎症性サイトカインが様々な生活習慣病の引き金になることなどが解明されてきました。

次に、4月より三阪歯科医院の治療の進め方についてです。慢性炎症が多くて生活習慣病の原因となっています。歯科の問題を全身の問題と捉え、特に慢性炎症である歯周病に対しての取り組みを強化していきます。新たに体組成計測定や唾液のリスク診査を取り入れていきます。またオプションですが希望者にはヘモグロビンA1Cと高感度CRPも測定できるように準備をしています。私たちは皆様に情報提供をしつかり行い、皆様も自分自身の事をしつかり知り、その対策と一緒に考えていきたいと思っています。

最後に数名の方に唾液のリスクテスト、ヘモグロビンA1Cと高感度測定をして頂きました。その結果に皆様は一喜一憂されていました。

こちらの検査をご希望の方は受付、またはスタッフまでお声掛けくださいませ。次回も皆様のご参加をお待ちしております。



歯磨き指導

6月6日(金)に双葉保育園の歯磨き指導に行ってきました。

今回は、日本歯科医師会のイメージキャラクター“予防さん”のDVDを使い、歯や歯肉炎について、歯磨きの大切さを小原先生にお話して頂きました。園児達も真剣に話を聞いてくれました。お話の後は、歯磨きの練習です。実際に歯垢を染め出して、磨けていないところを目で確認してもらいました。歯ブラシの持ち方や、磨き方を園児に伝授しました。音楽に合わせてみんなで楽しく歯磨き♪キレイに磨けた子は合格シールをもらい、ニコニコうれしそうに表情を見せてくれました。これを機に歯磨き頑張ってくださいように！

(野崎 真由美)



第22回寺子屋歯っぴー塾開催予告

平成30年7月14日(土) 中間ハーモニーホール 14:30~16:30

★オーラルフレイルを克服しよう！(院長) ★こどもの咬合育成の話(小原)

★古代真琴さんトーク&ライブショー

皆様おまちかね！今回も古代真琴さんをゲストにお招きし、楽しいトーク&ライブショーを予定しております。

院長と小原先生による講演もあります。皆様のご参加をスタッフ一同心よりお待ちしております！

※お席に限りがございます。参加ご希望の方は受付またはお電話でお申し込みください

4月・5月・6月お誕生日会

4月11日に4月のお誕生日会を桃太郎さんにて、6月6日に5月・6月のお誕生日会を焼肉おんどの永犬丸店さんにて行いました。4月お誕生日は、奥さま・松木さん・増井さん、5月は久枝さん、6月は高田さんです！

4月のお誕生日会は、新人の村上奈緒さんの歓迎会も兼ねて行いました。三阪歯科スタッフにはお馴染みの桃太郎さんですが、村上さんは初めてで、春の食材や私たちの大好きなお饅頭を一緒においしく楽しかったです。3名合わせて168歳!とのことでしたが、皆さんそれぞれ趣味やスポーツを楽しみ、若々しく素敵に年齢を重ねていらっしゃいます。この一年も色んなことを



楽しんでいただき、ぜひ若手を刺激してください！

5月・6月のお誕生日会は、炭火焼の焼肉で、とろけるようなお肉をすき焼き風に食べたり、少しずつ様々なお肉を大人食べたりと心も身体も満たされました♪4月に入籍した久枝さん改め、中野さんのお祝いも行いました！ずっとずっとお幸せに〜♡そして、高田さんは三阪歯科に復帰後、子育てをしながら頑張っています。お二人の可愛い笑顔を見ていると大変嬉しく感じました。素敵な一年をお過ごしください！

この場をお借りし、院長&奥さま、このような会を設けていただき、感謝しております。ありがとうございます。（小原美恵）



最近運動不足をひしひしと感じるので、娘に部活の筋トレを教えてもらって一週間。あちこち筋肉痛です。毎日続けるように頑張ります。（友利一美）



今年の夏も暑くなりそうですね！娘は水遊びが好きなようです。この夏はベランダで水遊びができるよう準備したいです。それと、水族館デビューを予定しています！指さしや感じたことを表現することが増えてきましたので、動物を見た時の反応がとても楽しみです。（小原美恵）



薄着の季節になりましたね。にも関わらず、成長期に入ってきたようです。身も心も引き締めていきたいです！アドバイスお待ちしております!!!（野崎真由美）



9月に娘と海外旅行に行きます☆今からとっても楽しみにしています！（堀 智美）



スタッフ発信



今年も夏祭りでヨサコイを踊ります。今からワクワクしています。（和田紫央里）

最近、娘とショッピングやランチによく行ってます。普段入らない若い子のお店に行くのも楽しいです★（増井真澄）



今年の夏は紺の着物を着てお出かけする予定です。上手く着付けが出来るか少し心配です。（松本文香）



私事ですが、4月末に入籍いたしました。せっかく皆様に覚えていただいた苗字は変わりましたがこれからも受付で皆様をお待ちしております。よろしくお願いいたします。（中野夏美）



新人スタッフ紹介



今年の4月から歯科衛生士として働くことになりました。今は日々勉強中です。新人として早く三阪歯科のチームの一員になれるよう、そして皆様からの信頼を得られるような歯科衛生士を目指して頑張ります！（村上 菜緒）

（村上 菜緒）

毎年真っ黒に日焼けするので今年はお肌のケアをしながら、海に川に、夏のレジャーを楽しみたいです。（高田美由紀）



絶対続けようと決心していた自転車通勤を最近さぼりがちになってしまいました。日焼けし始めたら再開した合図です。（小原成将）



編集後記

皆様、こんにちは。今回の歯つぴー通信いかがでしたでしょうか。

今回ご協力いただいた和田寿さんは、当院スタッフの和田紫央里さんのご主人です。寺子屋歯つぴー塾にもよく参加していただいております。

私が和田さんに初めてお会いした時は杖をついていたのですが、しばらくすると何もなかったかの様に歩かれていました。6年の闘病はきつととても長かったことでしょう。でも、一生懸命頑張ったおかげと、奥さまの看病・サポートでサバイバルの様な平尾台の17キロのランニングを完走する事が出来たんだと思います。完走おめでとうござい

ます。これからはご夫婦一緒にレースに参加出来ますね。もう少しすると梅雨も明けてうだる様な夏が来ます。今年、猛暑らしいです。皆様、体調管理に気をつけて暑い夏乗り切ってくださいね！

（堀 翼美）

