

口腔機能低下症について

健康をうけて早期発見しましょう



口腔機能低下症とは

「口腔機能低下症」という病気を知っていますか。「口腔機能低下症」とは昨年お伝えした「オーラルフレイル」がさらに進行した「いわゆる病气」としてみなされる状態です。

口腔機能低下とは、加齢により口腔内の感覚、咀嚼、嚥下、唾液分泌などの機能が少しずつ低下してくる症状です。

原因は加齢だけでなく、口腔機能の低下を引き起こすさまざまな病气や障害なども影響します。

口腔機能低下症が進行すると、全身の健康に悪影響を及ぼします。

歯が悪くなると、噛み応えのあるものが食べられなくなり、栄養の偏りやエネルギー不足につながり、ひいては筋力が減り、体力も弱ってきます。筋肉が落ちると日常的な動作に支障をきたし、外出もさらに減ることが予想されます。

このように、口が弱ってくることは、全身が弱ってくることに直結し、日常生活に支障をきたしかねません。口の中の機能低下があまりに進行してしまうと、もはや元に戻ることはできません。特に高齢者の方は、要介護状態に繋がることも珍しくないので注意が必要です。

口腔機能低下症の診断について

「口腔機能低下症」の診断は次の7つの症状のうち、3項目以上該当する場合とされ、歯科による治療が必要と診断されます(図1参照)。

- ① 口腔不潔(口の中に菌が多い状態)
- ② 口腔乾燥(口の中が乾いている状態)
- ③ 咬合力低下(噛む力が落ちている状態)
- ④ 舌口唇運動機能低下(舌と唇がうまく動かせない状態)
- ⑤ 低舌圧(舌の力が弱まっている状態)
- ⑥ 咀嚼機能低下(よく噛み砕けない状態)

図1 口腔機能低下症について



⑦ 嚥下機能低下(しっかりと飲み込めない状態)

この7つの症状については精密検査が行われます。この口腔機能低下症の検査は、2018年から健康保険の対象になり、歯科医院で診察してもらえます。

次に、これらの検査についてご紹介します。

① 口腔衛生状態不良の評価

口の中の衛生状態を確認します。「舌苔」と呼ばれる、舌の表面からはがれた垢の付いている量を測ります。50%以上付いている場合に該当します。

② 口腔乾燥の評価

口の中がどれくらい乾燥しているかをチェックします。口腔水分計で湿り気を測ったり、ガーゼを噛んでもらって唾液の量を測定したりします。

③ 咬合力低下の評価

噛む力を測定します。現在ある歯の本数によって評価します。歯の根だけだったり、グラグラしたりする歯を除いた歯の本数が20本未満の場合は、咬合力低下状態と判断します。また、感圧フィルムによる専用の機械を用いて測定する方法もあります。

④ 舌口唇運動機能低下の評価

舌や唇の運動機能を見る検査を行います。唇の動きを見る「パッ」、舌前方の動きを見る「タッ」、舌後方

の動きを見る「カッ」のそれぞれの音節を10秒間でできるだけ早く発音してもらい、1秒間当たりの発音回数が6回未満だった場合は運動機能低下と評価します。

⑤ 低舌圧の評価

「舌圧」と呼ばれる、舌と上あごとの間に作られる圧力を測ります。専用の機械を用いて、最大舌圧を測定します。30kPa未満で低舌圧と評価されます。これが低下すると食べ物や舌でうまく送り込めなくなります。

⑥ 咀嚼機能低下の評価

食べ物をどのくらい噛み切れているかを調べます。グミを20秒間咀嚼していただき、専用の機械を用いて水に溶け出したグルコース濃度を測定します。100mg/dL未満の場合は咀嚼機能低下と評価します。

⑦ 嚥下機能低下の評価

うまく食べ物を飲み込めるか、飲み込みに時間がかかっているか、どのくらいかを調べます。この検査では質問票に記入してもらい評価します。

口腔機能低下症への対策方法について

全ての高齢者の方にとって、自身の生活環境や全身状態を把握し、

口腔機能を適切に管理することもとても大切です。口腔機能低下の重症化を予防するため、かかりつけ歯科医を持ち、中期から継続的に口腔機能の診断と口腔管理の指導を受けることで口腔機能を維持、回復することが可能となります。生涯にわたり、食べることを楽しみ、会話に花を咲かせ、笑顔が続く健康長寿を支えることにつながります。

「口腔機能低下」を食い止める方策としては、検査によってケアすべきポイントを明確にすることで、歯科治療だけでなく、食事の際の食べ物の選定や食事の仕方、食べる際の道具の選択など、食全体を考えた栄養指導、生活指導が可能になります。また運動指導も大事になってきますので、歯科だけでフォローしきれないところは、医師や看護師、管理栄養士、理学療法士、介護支援専門員などと連携をとりながら進めていきます。

まずは歯科医院を入口にして、ともに考えながら、口の機能低下をしっかりと防ぎ、回復を目指していきます。

(参考資料) 日本老年歯科医学会より画像引用

保健福祉課保健予防係

☎(288)3861

診療所だより



煤ヶ谷診療所 渡邊医師

「高血圧」について

を招き、血管に負担がかかります。脱衣所や浴室にあらかじめ暖房をつけておいてから入浴すると体温の変化が少ないため、血管への負担も抑えられます。

あとは、毎日の身体の状態を把握するためにも血圧を測る習慣をつけましょう。食事や運動、薬物療法などで適正に管理することにより、そのリスクを抑えることができます。

新年からの新しい習慣として血圧測定を始めてみるのはいかがでしょうか。気になることがあれば当院までご相談ください。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

あけましておめでとうございます。本年もどうぞ、引き続き宜しくお願いいたします。

さて、本日は高血圧についてお話をさせていただきます。寒くなって血圧が普段よりも高くなったと感じる方も多いのではないのでしょうか。高血圧は自覚症状がないことが多いですが、日本人の死因の上位にある心筋梗塞や脳卒中の原因の1つでもあります。

寒い季節は血圧が上昇しやすいと言われていますが、夜にお風呂に入る際、寒い脱衣所で服を脱いでいませんか。急激な体温変化は血圧の急上昇