

口腔機能低下症

～お口が弱っていませんか～

はじめに

お口の機能低下は全身とのかかわりが大変深く、「口腔機能低下症」という病名で2018年4月から健康保険に導入されました。お口の機能低下をきたしている人は50歳代で半数、加齢とともに増えています。お口の衰えを早い段階で気づき放置せず、改善に努めることが健康長寿につながります。

お口の機能が弱ってくると

気づいていますか？小石を蹴とばすようになった・階段の手すりに触るようになった・立ち上がる時「よいしょ！」と無意識に声を出すようになった、これらは体の力が弱ってきたからです。それとともに、体力や健康を維持するお口の機能も弱ってきています。お口は唇や舌や頬の筋肉がお互いに作用し、食べる・かむ・飲み込むなど栄養を摂取したりする入り口と会話の窓口として、健康長寿と生活の質を支える大きな機能と役割を持っています。それが、加齢に伴いそれぞれの機能が低下していきます。

8020運動は「80歳まで20本の歯を残そう」を目標に展開、現在は2人に1人が達成し素晴らしい効果を上げています。超高齢者社会を迎え歯を残すだけでなく、お口の機能や役割を重視するようになりました。それは、お口の機能低下を放置すると全身に影響し、要介護や寝たきりにつながる人が多いからです。

お口、弱っていませんか

下記の症状が気になりませんか

- ①歯磨きがうまくできない
- ②お口がいつも乾いている、唾液が出ない
- ③かみ砕く力が落ちている
- ④食べものが口からこぼれる、口の中に食べ物が残る
- ⑤舌でうまく送り込めない
- ⑥うまく噛めない
- ⑦うまく飲み込めない、ムセたり時間がかかる

あてはまることや気になる項目がある場合は「口腔機能低下症」の疑いがあります。それぞれの検査でお口の衰えを知り、適切な指導や継続的な訓練により現在の状況を維持あるいは改善を図ります。

お口が弱ると体も弱ります

「フレイル」と「オーラルフレイル」

人は歳をとれば体や日常生活に支障をきたします。最近「フレイル」という言葉を見聞きします。体が衰え・弱くなることで、体重や筋肉が減少・心身の活力低下を示し、適切な指導により健常に戻る事ができる段階です。

「オーラルフレイル」は、お口のフレイルで、お口の機能が衰え・弱まった状態です。むせや食べこぼし、食べ物が飲み込みにくくなった、噛めない食品が増えた、口が乾くようになった、話しにくいなどの症状を示します。フレイルによる全身の筋肉量低下は、お口の筋肉量に深く関係しています。

お口が弱るのはどうしてか

さまざまな要因が関係しています

体の筋肉の衰えや弱まり、脳血管障害の後遺症や神経疾患などの影響によりお口に現れる麻痺、お口の汚れや合わない入れ歯の使用、服用薬による口腔乾燥、認知機能低下などがあります。

検査法・予防は

気づきと歯科医院での検査が第一歩

何気ない変化に気づく、歯科医院で歯科検診や虫歯・歯周病・義歯管理の際に口腔機能の検査を受けることが重要です。口腔機能低下症は単一の病態ではなく、原因や症状が個々によって異なります。唾液を出すやすくする、かむ、飲み込む機能保持など症状に合わせた簡単な検査やさまざまなトレーニング法があります。歯科医師・歯科衛生士の指導で個々の症状に合わせた根気強い機能訓練が大切です。

おわりに

どのような病気も早期発見・早期治療が大切です。加齢により低下した口腔機能低下症も同様に、早期に気づき、歯科医院に相談し指導を受け、継続的な機能訓練が健口長寿につながります。

(相模原市歯科医師会 かわはら たけひこ 河原 武彦)



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間
土曜日	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間
休日	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内には行っておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**相模原口腔保健センター** ☎042-756-1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**