乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

『75歳節目歯科健診』

全国に先駆け乙訓で実施

「噛む力」の維持を大切に

乙訓歯科医師会からのお知らせです。7月1日より妊産婦健診・歯周病健診に続く取り組みとして75歳節目歯科健診がスタートしました。おいしくご飯を食べることは健康につながり大切であることは、多くの方に知られていることと思います。食べ物をかみ砕き、唾液と混ぜ合わせ、舌を使ってノドに送り込み胃の内に流れていく過程が非常に大切です。

そのためにはしっかり噛める歯がないといけません。「わしゃ入れ歯だから無理だわ」などと言わず、お困りの方は一度歯科医院に行って相談してみてください。今では全部入れ歯の人でもゴムのクッションを裏打ちすることで外れにくく噛みやすい入れ歯を作ることも出来ます。

自分の歯で噛んでいる人も入れ歯で噛んでいる人もしっかり噛めている時は良いのですが、最近かめない食品が増えた、かむ力が弱くなってきたなどの兆候が出てきたときには注意が必要です。しゃべる声に元気がない、ふと気が付くと食べこぼしが多くなっていた、お茶を飲むとむせやすくなった、口が乾きやすいなどの特徴が表れる「フレイル」という状態かもしれません。歩きにくい、人と話すこともおっくうになってきたなどもそうですが、症状が進まないうちにトレーニングすることをお勧めします。

「フレイル」は厚生労働省が「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患とともに影響を与え、生活機能が障害され、心身のひ弱性が出現した状態だが、適切な介入支援により生活機能の維持向上が可能な状態像」としており、高齢者が増える現代社会において「フレイル」、特に口の周りのことを「オーラルフレイル」と言い早期発見、適正な対応をすることが大切です。

長岡京市在住75歳の方は乙訓地区の歯科医院での無料検診が可能です。京都市に先駆け、また全国的にも先駆けて実施される事業ですので進んで健診を受けてください。「オーラルフレイル」は筋肉のトレーニングをして健康状態を維持することを目的にしています。簡単な歯の検査と問診と「唾液反復嚥下テスト」を行います。これは30秒間に3回以上唾液を飲み込めるかを調べ飲み込む力を測るもので歯科医師がノドに手を添えて調べます。

8020運動が始まったころは、80歳で自分の歯が20本残っている人は8％程度でしたが、今では60％近くになっています。噛める歯が多く残るようになった現在、次の目標は良く噛んで飲み込むことです。少しの変化に素早く対応していくために、今回、医療・行政・住民が三位一体となり健康長寿に取り組みたいと思っています。ぜひ、75歳節目歯科健診をご利用下さい。

（乙訓歯科医師会●）