

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

「ご存知ですか 乙訓口腔サポーターセンター」

男性で9年間、女性で12年間という年数から皆さんは何を連想されますか。これは「平均寿命」と「健康寿命」の年数差です。「健康寿命」とは日常生活を制限なく行える年齢のことです。平成28年厚生労働省によると日本人男性で約9年、女性で約12年間、日常生活を送る際になんらかのサポートが必要になると報告されています。

ではこの期間に生活の質(QOL)を保ち、快適で心豊かな生活を送るにはどうしたら良いのでしょうか。そこで重要なのが「お口の健康」である。そして、私たち乙訓歯科医師会では考えています。

それではなぜ「お口の健康」が健康寿命を延ばし、QOLを維持することによって役立つのでしょうか。

か。理由は3つあります。まず不自由なく食事をするので、十分な栄養を摂ることができるということです。噛みあわせは特に大事です。次に食事や会話によってお口周りをよく動かすことで脳に適度な刺激を与えられ、認知症の予防につながります。最後にお口の内を清潔に保つこととで肺炎の予防につながります。

最近、お口の細菌が肺へ入って起こる「誤嚥性肺炎」という肺炎が注目されています。誤嚥性肺炎の予防にはお口の中を清潔に保つことと噛みあわせが重要です。試しに唾を飲み込んでみてください。その際、下

あごは動かずに固定された状態です。十分な嚥下(飲み込み)をするためには、噛みあわせが安定していなくてはなりません。つまり、誤嚥の予防にも噛みあわせは重要と言えます。また施設に入居している、一人での通院が困難などの理由で歯科医院への通院を希望するものの通院が困難な方もおられると思います。その際は、乙訓口腔サポーターセンターが窓口となり地域の方々へ歯科訪問診療を行っています。詳しくは、かかりつけの歯科医院、担当のケアマネージャーさん、お近くの居宅介護支援事業所まで相談ください。

健康寿命を延ばそう 「噛みあわせ」重要に

もしくは、ご相談内容を記載していただき FAXにて01200921593(オtokuniコウクウサポーター)まで回答いたします。訪問診療では健康保険・介護保険が適応され、歯・入れ歯の治療、口腔ケアを受けることが可能です。症状により診療所における処置の方が適切な場合もあります。ご自宅でも歯科治療を受けることは可能です。

人生100年時代といわれる昨今です。いつまでも快適で心豊かな生活を送るためにも、お口のことは私たち乙訓歯科医師会がサポートいたします。

(乙訓歯科医師会、乙訓口腔サポーター

中智哉)