

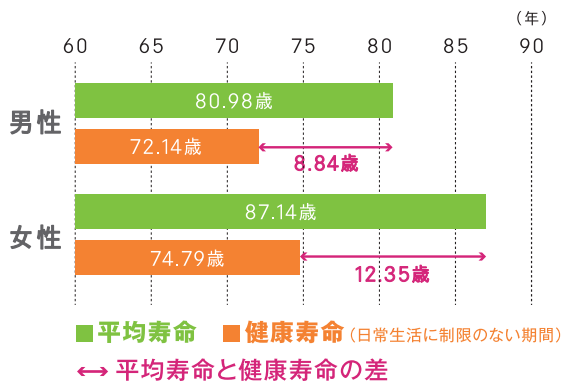
島根

Vol.11 (一社) 島根県歯科医師会

平均寿命と健康寿命の差は約10年。これは、要介護期間です。お口の健康を保つことで、健康寿命が長くなり、要介護期間が短くなります。



ハビ先生



出典:厚生労働省 / 第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料(平成30年3月)をもとに作成

平均寿命と健康寿命の差

健康寿命が長く、要介護日数が短い

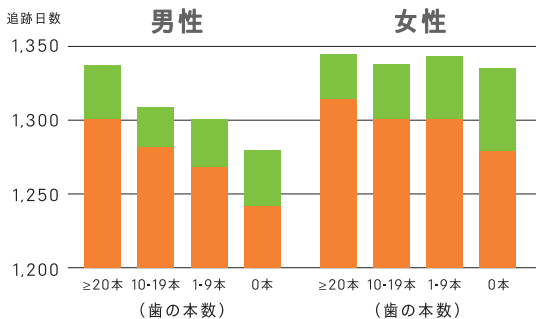


自分の歯が多く保たれている

高齢者は、

※**歯の本数**が多い人ほど、認知症、転倒、骨折、要介護、などの健康寿命を脅かすリスクが低くなるということが明らかになってきました。若い年齢から口腔ケアをしっかり行い、歯の喪失を防ぐことで健康寿命を延ばし、いつまでも元気に楽しく過ごしましょう。

※正常に機能している歯数。抜歯が必要な歯は含まない。

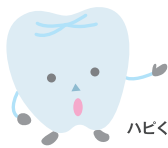


■ 健康寿命 ■ 要介護度2以上でいる期間

● 年齢、入れ歯の使用、教育年数、所得、既往歴、主観的健康感、転倒経験、喫煙、飲酒、歩行時間、BMI、うつの影響は統計モデルにより調整した
 ● 65-69歳、75-79歳、85歳以上での推定値の平均を示した
 出典:Matsuyama Y. et al. Journal of Dental Research 2017.

歯の本数と寿命・健康寿命・要介護期間の関連

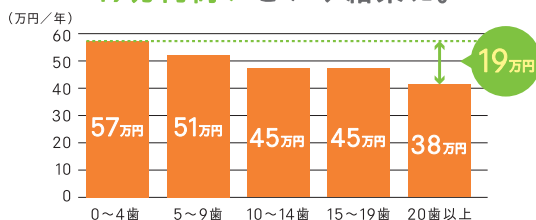
自分の歯が多く保たれている高齢者は健康寿命が長く、要介護日数が短いことが分かります。



ハビくん

歯の本数が0~4本の方は、20本以上ある人に比べ、

年間医療費が19万円高いという結果に。



出典:平成25年度香川県 歯の健康と医療費に関する実態調査

出典:日本歯科医師連盟広報第31号付録「歯科医療が日本を救う!」パンフレット抜粋

残存歯数別 年間医療費

歯の本数が少ない人ほど、医療費がかかる傾向が認められました。残存歯数が0~4本の人と、20本以上の人を比較すると年間にかかる医療費に、なんと約19万円の差が生じていました。



歯ッピーおろちびくん



高齢になっても、 多くの歯を維持するために 口腔ケア

「口腔ケア」とは、お口の中を清潔に保ち、お口の機能を維持することです。結果的に、身体全体の健康を保つケアにもなります。

口腔ケアには、お家でできるセルフケアと歯科医院で行うプロフェッショナルケアがあります。

セルフケア



ブラッシング

歯ブラシを使うことはもちろんのこと、専門家の指導の下、歯間ブラシやデンタルフロスなども使い、隅々まで丁寧に磨きましょう。



舌磨き

舌磨きは、全ての人に必要というわけではありません。必要かどうかは、かかりつけ歯科医にご相談の上、必要な場合は専門家の指導の下、行ってください。



入れ歯の清掃

一日一回は口の中から取り出し、流水下で洗いましょう。義歯用洗浄剤の使用をお勧めします。



お口の機能維持

ご高齢の方は、嚥下体操、だ液腺マッサージ(※)、発音訓練などを行い、お口の機能を維持しましょう。

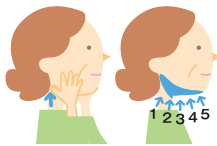
※だ液腺マッサージ

位置の確認



じかせん 耳下腺への刺激

親指以外の4本の指を耳たぶの下にあて、耳下腺の上でぐるぐる回す。(10回)



がくかせん 顎下腺への刺激

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の先まで5カ所くらいを順番にゆっくり押していきます。(各5回ずつ)



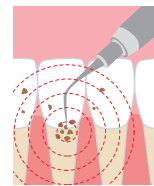
ぜっかせん 舌下腺への刺激

あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押す。(10回)

プロフェッショナルケア



ブラッシング方法や生活習慣改善のアドバイス



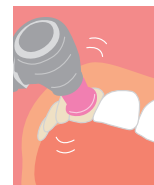
超音波による歯石除去

大量についた歯石に振動を与えて一気に取り除きます。



手作業の器具による細かな部分の仕上げ

深いところや狭い部分についた歯石をていねいに取り除ききれいにします。



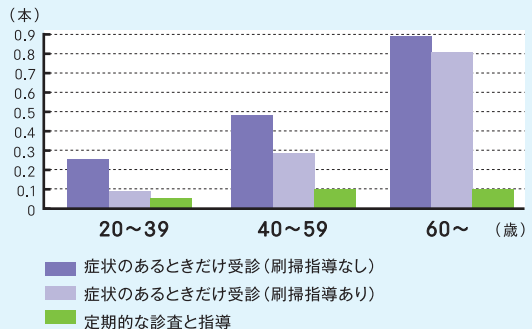
プラークや着色の除去

歯ブラシだけでは落とせなかった汚れを取り除きます。

歯科健診とプロフェッショナルケアを定期的に受けることの重要性

右のグラフは、歯科医院のかかり方と歯を失っていく本数を調べたものです。**歯磨き指導を受けず、痛いときだけ歯科受診している人は、どんどん歯がなくなっています。**60歳以上で年間0.9本失うということは、10年後70歳までに9本、80歳までに18本なくなっていくこととなります。ところが、**定期的に健診と指導を受け続けることで、10年で平均1本失うものの、歯の本数を充分維持できます。**

歯科医院のかかり方と成人の1年あたり平均喪失歯数



出典:新庄文明ら:高齢者に対する地域歯科医療と歯科臨床判断,日補綴会誌,42:201~206,1998.