



発行日 2008年 12月 日 第25号

発行 札幌歯科医師会口腔医療センター

〒064-0807札幌市中央区南7条西10丁目

TEL (011) 512-9497 FAX (011) 511-2272

<http://www.dnet.or.jp/center>

E-mail omc-s@dnet.or.jp

発行人 菊田 浩一 発行責任者 藤田 一雄

口腔機能向上DVDが完成しました！

I 口腔機能向上が寝たきり状態を予防する



寝たきりになったお年寄りに手厚い介護、なかでも口腔ケアを行うことは重要なことです。現在は一歩進んで現在元気に暮らしているお年寄りが寝たきり状態に陥らないように、つまり寝たきりを予防することが重要視されるようになってまいりました。最近の研究では特に口口の機能を衰えないように保つこと(つまり「口腔機能向上」です)が寝たきりを予防する上で必要不可欠と考えられております。一昨年改訂された厚労省の介護保険に対する指針もこれを裏付けるものです。また各区のお年寄りのサークルや施設等を中心に歯科医師会に寄せられる口腔に関する講話の依頼も増加してきております。

口腔医療センターでも、介護保険の中で歯科治療が重要視される動きや一般のお年寄りの歯科に対する関心の高まりを察知し、平成17年度所員・担当医研修会には日本歯科大学教授菊谷武先生を、平成18年度所員・担当医研修会には日本大学歯学部教授植田耕一郎先生をお招きしてご講演いただき、研鑽を深めてまいりました。また各支部での講話等に対応するためのパソコン用の資料をまとめ、配付を行ってまいりました。さらに各お年寄りのサークル、各区の包括支援センター等で口腔機能向上の重要性、すなわち歯科受診の重要性のアピールするため今回口腔機能向上を説明したビデオ製作を計画しました。既に広く一般に浸透しており、取り扱いも比較的簡単なことからDVDを第一メディアとして選択しました。

II 寝たきりにつながる3つのお口のトラブルとは？

次の3つのお口のトラブルが元気にお年寄りが暮らしていく上で将来重大な影響を及ぼす可能性が高いことが明らかになってまいりました。どれもわれわれがふだん診療所で経験することです。

①半年前に比べて硬いものが食べにくくなった

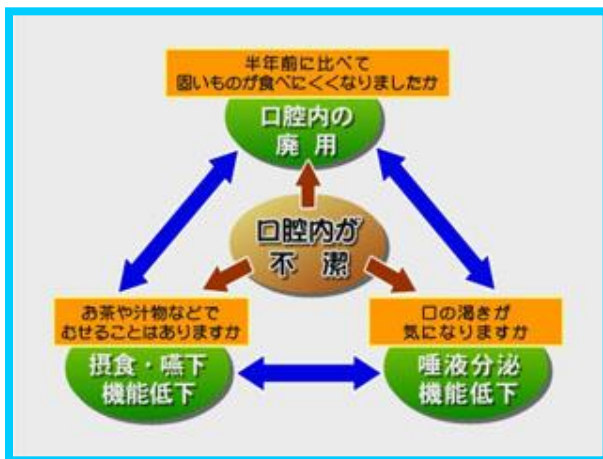
噛む能力の衰えを意味します。歯が抜けたり、補綴物の破切、あるいは不適な状態は食品を十分に噛み砕き、消化するのを妨げるだけでなく「ふんばり」がきかなくなることで転倒しやすくなります。

②お茶や汁物等でむせることがある。

飲み込む能力の衰えを意味します。食事が楽しくなくなるだけではなく誤嚥性肺炎をおこしやすくなります。また水分摂取がうまくいかないため脳梗塞発生の危険も増加します。

③口の渇きが気になる。

唾液分泌能力の衰えや唾液分泌を阻害する内服薬による口腔の乾燥を意味します。入れ歯が痛くて装着しにくい、免疫力が低下する、嚥下しにくいなどさまざまな問題につながります。



これらは互いに影響しながらお年寄りの食べる楽しみを奪うことで体力や気力をどんどん低下させていきます。そしてこのトラブルに拍車をかけるのがお口の中の汚れというわけです。この状態を放置するとその延長には寝たきり状態が待っているのです。寝たきり状態になる前に歯科医院でウ蝕や歯周病の処置を受け、義歯等の新製、調整することが、むせない飲み込み指導を受けること、すなわち口腔機能を向上させることがたいへん重要です。3つのトラブルが深刻な状態に陥る前にわれわれ歯科医が口腔機能を向上させることでお年寄りの寝たきり状態を予防できるのです。

Ⅲ 口腔機能向上DVD製作

センターでは一般市民に口腔機能向上という言葉そのものを浸透させることと口腔機能向上が寝たきり予防に最も効果があるということを広くPRすることが重要と考えました。DVDでは、元気なお年寄りを寝たきり状態から予防するうえで口腔機能向上がなぜ有効なのか、その仕組みについてわかりやすく説明するとともに家庭や職場、サークル等で簡単にできる口腔機能向上の方法をこれまでセンターで作成した図や資料に新たに撮影した動画を交えながら紹介しようということになりました。

宮田担当理事と企画研修部で作成計画を立案し、撮影を進め、これにビデオ製作会社が撮影したものを加え現在編集作業を行ないました。撮影にあたってはセンターOBの山中丈夫先生(北区)やセンタースタッフにモデルになっていただきました。山中先生の迫真の演技には撮影にあたったプロの業者も舌を巻くほどでした。最後の撮影日は長時間に及び、所長の菊田先生にも応援をお願いするほど大掛りなものになりました。

DVDは9月末に完成しました。口腔機能向上が寝たきり状態を予防する上で重要であるということはこのDVDを通じて歯科医師会会員をはじめ一般市民の皆様にも広くアピールして行きたいと考えております。

(口腔医療センター企画研修部長 中澤 潤記)

松原郁子さんのお母さん、松原ひとみさん

この4月には、ゆうあい養護学校高等部3年生になる娘郁子が、初めて口腔医療センターのお世話になったのは、12年前も前の幼稚園の時でした。奥歯の痛みを訴えて近所の歯医者さんへ行ったのですが、大声で力の限り暴れて抵抗するのを数人がかりで押さえつけての治療には限界があり、口腔医療センターを紹介していただけたのです。

一般の歯医者さんと口腔医療センターの一番の違いは、やはりネットを使用することでしょいか。親の目から見て、大勢の大人に思いっきり押さえつけられるより、ネットを使っていただく方がずっと子供の心身への負担は軽いと思います。またセンターの先生や歯科衛生士さん達の子供への声かけや接し方には本当に驚かされ、感銘を受けました。まさにこれぞプロと思いました。おかげ様であれ程大暴れして手がつけれなかった郁子も、今では自分ひとりで診察室へ行き、おとなしく(?)治療も受け、涼しい顔で戻って来るようになりました。

これからも娘と私の二人三脚での口腔医療センター通いはずっと続くと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



摂食・嚥下リハビリテーション学会に参加して

口腔医療センター企画研修部 及川 透



皆様は「8020運動」をご存知でしょうか。平成元年より日本歯科医師会と厚生労働省は「80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうこと」という運動を展開しています。毎日食事をおいしく食べることは心と体の健康を保ち、QOL(生活の質)を高め、人生をより一層豊かなものにしてくれます。また、しっかり自分の歯で噛むことは、脳を流れる血液の循環がよくなり認知機能の低下の予防するだけでなく平衡感覚、握力、敏捷性などの身体活動の低下を防止することがわかってきました。自分の歯が失われると噛む力が衰え食事に不都合を生じ、食べる楽しみが損なわれるだけでなく、栄養摂取の悪化を招き、活力、抵抗力も低下し、病気にかかりやすくなります。

札幌歯科医師会でも、市民に口腔衛生の普及と啓発を目的に、歯の衛生週間事業「札幌歯っぴいらんど」を主催しております。その一環として平成10年より、20歯以上自分の歯を保たれているお年寄り方に対し8020表彰をおこなっております

お年寄りにとって怖い病気の一つに肺炎が挙げられます。特に嚥下障害からおこる誤嚥性肺炎が最近注目されています。私たちはお年寄りが歯を失うと噛む力が低下するだけでなく飲み込む能力(嚥下機能)にも影響があると考え、昨年と今年の8020表彰者を対象に嚥下機能を調査し、9月14日幕張メッセにて開催された第14回摂食・嚥下リハビリテーション学会で報告してまいりました。嚥下機能の評価は反復唾液嚥下テストを用いました。このテストは嚥下障害があるかどうかを探し出す時に用いられるもので、30秒間に自分の唾液を何回嚥下できるかを測定します。3回未満が嚥下機能に異常と判定されます。今回の調査では、歯の喪失本数と嚥下機能の低下に相関関係が認められ、特に義歯を使わなくてはならないほど奥歯が失われてしまうと、嚥下機能に異常を示す方が急増する結果となりました。歯を失うことにより噛む力が衰えると、軟らかい食品を選ぶ食生活習慣に変化します。すると、さらに噛む回数が減り噛む力を使わなくなり、咀嚼・嚥下に使う筋肉が痩せてしまい、今回の結果につながったと考えました。高齢期になってから慌てても8020は達成できず、小児期、成人期よりの口腔の健康増進を心がけることによって初めて8020は達成可能であり、その重要性を再認識した次第です。

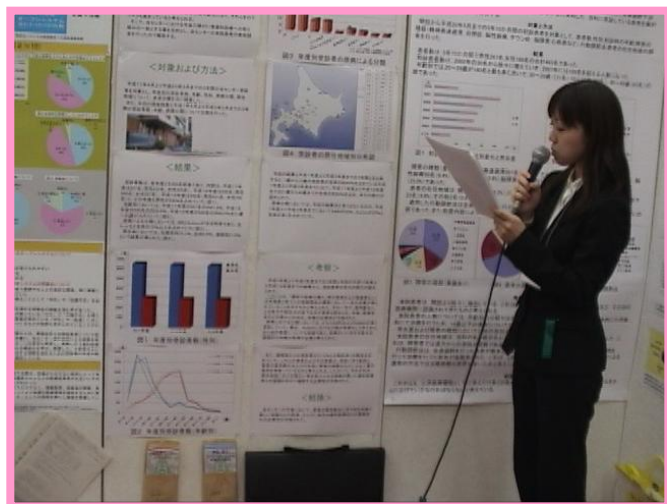
第25回 日本障害者歯科学会 学術大会出向報告

障がい者診療部 歯科衛生士 竹内聖子

平成20年10月10日・11日、品川区立総合区民会館 きゅりあんにて開催された、日本障害者歯科学会へ出向させて頂き、ポスター発表を行ってきました。

大会2日目の13時30分より、「当センター障がい者診療部における現況と今後の方向性について」と題し、4分間の発表を行いました。発表時は、今回、同じく出向された先生や、日頃、一緒に診療を下さっている先生など、たくさんの方々に見守られ、緊張もほぼすることなく、無事に終了することができました。

質問として、座長の砂川英樹先生より、「男性受診者数が圧倒的に多いことは何か考えられますか。」との質問を頂きました。その質問に対し、「当センター受診者全体の約40%は、自閉症であり、自閉症の男女比は、男性の方が多くなっていることから、数値にも反映されていると考えられる。」と、返答させて頂きました。



今回の発表を予定し、私は、昨年の学会にも出向させて頂き、情報収集してきたつもりでありましたが、実際に取り組んでみると、わからないことが多々あり、一つひとつが学びとなりました。私が経験した、演題決定から、形にしていくまでは、自分にとってもスキルアップとなりましたが、ここで満足せず次に繋げていく一歩となるようにしたいと思います。また、データをまとめていると、これまでのまとめ方についての疑問も出てきたりと発表以前の課題も見つかったのではないかと思います。

また、今大会中に、認定歯科衛生士制度についての説明が行われました。認定審査機関を有限責任中間法人日本障害者歯科学会、認定機関を社団法人日本歯科衛生士会とし、審査機関と認定機関が異なる日本の歯科領域の認定制度では初めての認定審査形態だそうです。年内に一回目の書類審査(一次審査)・審査試験(二次審査)が行われ、12月25日に合格発表がある予定となっています。全国の障害者歯科学会員の中でも、今回、該当するのは150名程度しかいないとのこと。私もまだ、条件を満たしていませんが、それまでの期間は、日常の診療も含め、自己研鑽を積み、自信をもって認定歯科衛生士となれるように準備したいと思います。

第25回日本障害者歯科学会に出席して

口腔医療センター障がい者診療部長 牧野 秀樹

去る10月10日(金)11日(土)二日間にわたり開催された日本障害者歯科学会(東京)に、センター歯科医師・歯科衛生士とともに出席しました。大学病院などの専門医から、保健・医療センター従事者、地域での開業歯科医師・歯科衛生士が熱心に治療・研究成果を発表していました。発表も幅広く小児・高齢障がい者の治療、行動調整法、全身管理、摂食・嚥下障害、栄養管理など多岐にわたり、講演も多数あり勉強と情報交換をしてまいりました。当日はセンターから渡辺浩史先生、竹内聖子歯科衛生士が発表しました。学会のテーマとして「チーム医療」が掲げられ、患者さんを取り巻くさまざまな職種の人たちとの連携の重要性と実践報告を学んできました。



発表中の渡辺先生

あたりまえのことですが、同じ病名・疾患でも患者さんの病態は千差万別であり、患者さんの病態およびその日の状態に合わせた対応が必要になります。重度の虫歯・歯周病になればなるほど治療には時間や治療回数がかかり、麻酔の注射や嫌なことが増えていきます。小さな虫歯や機械での歯石除去・歯磨きであれば嫌なことも少なくなります。毎食後・寝る前の歯磨き、保護者の方や施設職員の方の仕上げ磨き、定期健診による虫歯・歯周病の管理がたいへん重要です。個々の患者さんに合わせて様々な工夫をして、歯科治療の苦痛を少しでも軽減できるようにしていきたいと考えております。全身状態(風邪・発熱・体調不良など)はもとより日常生活の些細なことでもかまいませんので、患者さんの状態・気持ちをリラックスさせるための情報を担当医・歯科衛生士にお伝えください。患者さんに係わる皆さんと協力して、より豊かな生活を送ることができるようにご協力できるセンターでありたいと思います。

第1回口腔医療センター所員・担当医研修会開催



札幌すぎな園 園長 寺尾孝士先生

11月12日(水)、札幌歯科医師会館5階大講堂にて午後7時より所員・担当医研修会が開催されました。今回は講師に札幌すぎな園 園長 寺尾孝士先生をお招きして「自閉症の人達への支援」という演題でご講演いただきました。65名の出席がありました。

当日は、自閉症の人達の困難性のなかで特に話し言葉の理解などコミュニケーションをするということに障害があること、変化や変更に応じることの困難さがあるがゆえに不安を感じるということなどをご教示いただき、出席者一同自閉症の特性と困難さについての認識を深める大変貴重な機会となりました。

救急診療部からのお知らせ

夜間の歯の痛みなど、救急処置を目的として
います。継続的な治療は受けられませんので
ご注意ください。

診療のご案内

診療時間 : 19:00~23:00

受付開始時刻 : 18:30

年中無休

電話番号 : (011)511-7774

障がい者診療部からのお知らせ

障がい者診療部は完全予約制になっております。

診療のご案内

予約時間 : 火~金 9:15~17:15

診療時間 : 月 14:00~17:00

火~土 9:30~17:00

金 9:00~17:00

(午前中は全身麻酔下診療)

電話番号 : (011)512-9497

編集後記

食品総合研究所(茨城県つくば市)の早川文代先生によると日本語には「サクサク」、「とろける」など445もの“食感表現”があるそうです。これに比べて英語、ドイツ語ではそれぞれ77、105しかないそうです。こういう“食文化”、大切にしたいですね。

(口腔医療センター企画研修部長 中澤 潤)