

教えて先生! 健康講座

今月のテーマ **転ばぬ先のお口の管理**

今月の先生紹介



はぎや ときぶ
萩谷 勲信 氏
岐阜市
本荘歯科医院 院長

介護予防

平成18年4月から、国は介護予防事業、包括的支援事業およびその他の地域支援事業を行うことにより、被保険者が要支援・要介護状態になることを予防するとともに、要介護状態となった場合にも、可能な限り地域において自立した日常生活を営むことができるよう、地域支援事業を始めました。

その後、言葉やシステムの変遷がありました。現在では介護予防・日常生活支援総合事業と形を変え続けています。このときから、介護保険制度は、予防重視型システムへの転換が図られ、次の6つの介護予防サービスが始まりました。

- ① 運動器の機能向上
- ② 栄養改善
- ③ 口腔機能の向上
- ④ 閉じこもり予防・支援
- ⑤ 認知症予防・支援
- ⑥ うつ予防・支援

特に口腔機能の向上は「明るく活力ある超高齢社会」に貢献し得ると科学的根拠の元、認識

され始めました。当初、「こうくうきのう」というと飛行機の性能のことか?と言葉自体に馴染みがなく、各地で開催される事業においては、他のサービースより出遅れ感がありました。

口腔機能向上

口腔機能が向上することで、次の7つの効果が科学的に論証されています。

- 1 食べる楽しみを得ることから、生活意欲の高揚が図れる
- 2 会話、笑顔が弾み、社会参加が継続する
- 3 自立した生活と日常生活活動の維持、向上が図れる
- 4 低栄養、脱水が予防できる
- 5 誤嚥、肺炎、窒息の予防ができる
- 6 口腔内の崩壊(むし歯、歯周病、義歯不適合)が止まる
- 7 経口摂取の質と量が高まる

口腔機能向上の対象者

65歳以上の高齢者で、口腔の機能が低下している恐れがある人が対象となります(低下してしまっている人は対象外)。

対象者は、次の3項目のうちいずれか、または複数に該当するもの。

- ① 厚生労働省が作成する基本チェックリスト(⑬・⑭・⑮)のうち2項目以上に該当
- ⑬ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりま
- ⑭ お茶や汁物等でむせることがありますか
- ⑮ 口の渇きが気になりますか

口腔管理の大切さ

う蝕(虫歯)や歯周病を放置すると、全身に悪影響を及ぼすことがあります。糖尿病の増加、癌リスク、脳・心臓疾患リスク、認知症発症リスク、肺炎リスク増加など様々な全身疾患を悪化させ、健康で豊かな生活を

を送ることを阻害する原因となりかねません。

また食べることを障害してしまうことから、低栄養となりフレイル(運動機能や認知機能等の心身の活力が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態)となる危険性ははらんでいます。そうならないために、口腔管理が大切なのです。

かかりつけ歯科医を持つ

口腔疾患を予防・管理することは、全身疾患の予防にも効果があることがわかっています。病気になってから歯科にかかるとは、自分の口の状態を健康に保つために「かかりつけ歯科」を持ち、健康なうちから歯科医と自分の口について相談できるようにすることが大切です。転ばぬ先のお口の管理、みなさん実践してみてください。いかがでしょうか。



今月のテーマ **あの人に届けたい想い**

次のバレンタインデー、あなたは誰にチョコレートを贈りますか? チョコレートと一緒に届けたい想いも教えてください。



組合員さんのおしゃべり場

●主人へ バレンタインと言えば、本命チョコを一つ、大好きな人に渡してきた私ですが、今は子ども達の「友チョコ」作りに必死です。子ども達といっしょにそれぞれの友達に作るの、量もお店なみ・気付けば主人は失敗作を食べる係り(笑)。今年こそは成功品を「いつもありがとう」の気持ちを込めて渡したいなあ。(白川町くーちゃんさん)

●父へ 早く結婚をして家を出た私。日ごろから両親にしてあげられる事は何かないかと探しています。少しでも親孝行をしたいし、お世話になっている恩返しをしたい!と思います。毎年照れながらもチョコレートをすっごく喜んでくれます。いつもありがとうの気持ちをこめて贈ります。(郡上市和田さん)

●近所の老夫婦へ いつも野菜やお土産を頂いているので、おいしいチョコレートを食べ喜んでもらえたら嬉しいと思っています。(北方町ひまわりさん)

●家族、友達へ 自分が貰って嬉しかったので、今年は私から。たくさん作らなきゃ! (可見市ゆちさん)

●夫へ いつもくだらないダジャレばかりで寒いけど、心は暖かいです。二人三脚で子育て頑張ろうね。(中津川市ウサギっ子さん)

●まだまだ小さな息子へ 誰よりもあなたの味方であなことが大好きです。(関市とーしんさん)

●息子へ 4年近く付き合っていた彼女と別れ、へこんでいた息子。最近は少し元気になったけれど、母はあなたの良さを知っています。「がんばれ」の気持ちを込めて。(土岐市モンブランさん)

●私へ 毎日家事と育児と仕事を頑張ってる自分にこぼろチョコを贈りたいです。名古屋のデパートの有名チョコを買いに行きたいな。(美濃加茂市りんごさん)

●娘へ 受験勉強を頑張っていて、心の休まる時がない心配性です。大好きなオレンジのチョコレートを送って少し心を休めてほしいと思っています。(各務原市とまおにさん)

●初恋の人へ 絶対かなわないけど、初恋の人にそっと渡したいと、ふと思えます。どうにかなりたいたとは思いませんが、昔の淡い恋を思い出したいなあ。(本巣市世奈ちゃんさん)

●職場の皆さんへ 突然の病気で長期間休みを頂いた後、復帰した時に皆さん気持ち良く迎えてくれました。感謝の気持ちを贈ります。(大垣市キャロットさん)

●主人へ どこにも行きたがらない人なので私だけあつちこつち出掛けていますが、何の文句も言うこともなく私の70歳の誕生日には「いつもありがとう」と自分のおこづかいからプレゼントしてくれました!感謝 感謝です。私こそ「いつもありがとう」と心を込めて贈ります!(瑞浪市クリスマスローズさん)



●今年のお正月、右足親指を骨折しました。脚立のロックで股開きになった脚立に親指が挟まったからです。自分の身に降りかかった災難は何か意味があるところえプラス思考で考えると、普段できなかった家の事がたくさんでき、またこのようにお使いできる時間をもてた事に感謝です。(各務原市田中さん)

●せいちゃん!2歳の誕生日おめでとー!今まで元気に育ってくれて嬉しいよ!これからもお兄ちゃんと仲良く元気に大きくなってね!



(高山市ほそみさん)



初詣に初めて行った神社で福引を引いたら、なんと一等賞でした! 手頃な「くまで」をもらいました。今年の運を使い切った?! | 美濃加茂市 後藤さん |

生協に加入して20年近くなります。75歳になりましたが、本当に入ってよかったと思う今日この頃です。| 八百津町 有賀さん |