

# 「かかりつけ歯科医」とともに 健口(健康)長寿を!

## 歯科医師はどのような仕事しているの?

- むし歯や歯ぐきの病気の予防・治療・失った機能の回復
- 歯だけでなく、あごの関節が痛んだり、開きにくくなったりする顎関節症という病気の治療
- 歯並びをなおす治療
- 歯科医師が健診を行い、また、そのとき行われる歯科保健指導
- 休日急患事業 地域の歯科医師会が休日の歯科診療を行います。
- 歯科訪問診療 患者さんの自宅や老人ホーム、歯科のない病院などに歯科医師が出向いて治療することができます。
- 啓発事業 みなさんにお口のことを分かってもらうために春と秋に群馬県歯科保健大会県民公開講座を実施しています。
- 教育・研究機関で新しい歯科治療法、治療材料、病気の解明などの研究
- 役所で働く歯科医師 平成23年8月10日に「歯科口腔保健に関する法律」が制定されました。
- 病院の歯科医師 一般の開業医では扱いにくい抜歯やその他のお口に関わる病気、例えばがん等の治療等を行います。
- 障がい者歯科事業 群馬県障がい者歯科センターを開設しています。
- 警察歯科医 身元不明のご遺体の歯や口の中の状態で本人の確認などを行います。

## かかりつけ歯科医の役割

### 1 お口の健康

幼児期・学齢期・成人期・高齢期のすべての年代の方が、楽しく安全に食事をするためには、お口の健康が大切です。

### 2 全身の健康はお口の健康から

むし歯や歯周病が悪化すると、よく噛めないために胃腸障害や栄養障害も起こりやすくなります。また、歯周病は糖尿病などの全身疾患や喫煙、食生活などの生活習慣病と大きく関わりがあります。

### 3 かかりつけ歯科医

かかりつけ歯科医は、日頃から、あなたのお口と全身の健康をサポートし、あなたに合った正しい歯・お口のお手入れの仕方や悩み、疑問に対してアドバイスをします。また、専門的な口腔ケアを行います。

### 4 在宅ケア

かかりつけ歯科医は、あなたが通院が難しくなりケアが必要になったときにも、在宅での歯科治療や口腔ケアができるよう、常に準備しています。

## オーラルフレイルとは?

「オーラルフレイル」という言葉をご存知ですか?

「オーラルフレイル」は、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から始まります。早めに気づき、対応することが大切です。これからの様々なお口の衰えは、身体の衰え(フレイル)と大きく関わっています。

## ご存知ですか? 歯周病が及ぼす全身との関わり

歯周病は、むし歯と並ぶ歯科の2大疾患のひとつで、歯肉の腫脹や疼痛、歯を支える骨(歯槽骨)の破壊が起こる慢性の炎症性疾患です。最終的には歯が抜けてしまうため、食事や会話などの日常生活に大きな支障をきたします。軽度のもも含めると、成人の約70~80%の人が歯周病に罹患していると言われています。

近年、歯周病が糖尿病や誤嚥性肺炎などの原因となることが明らかになり、歯周病が単に口の中だけでなく、全身の健康を脅かす病気であることが分かってきました。気道や血管を介して肺や心臓に入り込んだ歯周病原細菌が肺炎や心疾患の原因となったり、歯周病によって誘導されたTNF- $\alpha$ などの炎症性サイトカインが糖尿病や早産を誘発することが、多くの疫学調査や基礎研究から明らかになってきました。また、歯周病は、骨粗しょう症などの全身疾患や喫煙習慣、ストレス、食生活などの生活習慣と大きく関わりがあります。

## 在宅療養者の食べることを支える地域医療連携

「食べること」は、私たちの生活における楽しみや喜びの源であり、生きる力の元ともなります。しかし一部の高齢者には、自分の歯や入れ歯があっても、かむこと・飲み込むことがうまくいかない「摂食・嚥下障害」のある方が多くいます。摂食・嚥下障害は、脳卒中の後遺症や加齢に伴う場合が多く、在宅歯科医療の現場で、患者さんやご家族から「口から食べられない」ことに関する相談を受ける機会が増えています。摂食・嚥下障害は、食べ物を口に取り込み、かみ砕き、飲み込むという一連の機能の障がいであるため、かかりつけ歯科医のみならず、かかりつけ医など他の医療関係者や福祉介護関係など多くの職業の方々協働して診療を行っています。



- 在宅医療・多職種協働の研修会を毎年実施しています。
- 年1回介護施設勤務者を対象に、口腔ケアワーカー講習会を実施しています。
- 在宅歯科医療連携室を設置しています。

### ●お口の機能チェックをしてみましょう!

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 固いものが食べにくいですか       | <input type="checkbox"/> 食事にかかる時間は長くなりましたか             |
| <input type="checkbox"/> 食事が楽しく思えないことがありますか  | <input type="checkbox"/> 薄味が分かりにくくなりましたか               |
| <input type="checkbox"/> お茶や汁物などでむせることがありますか | <input type="checkbox"/> 食事中に食べこぼしがありますか               |
| <input type="checkbox"/> 口の渴きが気になることがありますか   | <input type="checkbox"/> 食後に口の中に食べ物が残りやすいですか           |
| <input type="checkbox"/> 薬が飲み込みにくくなりましたか     | <input type="checkbox"/> 自分の歯又は入れ歯で左右の奥歯をしっかりかみしめられますか |
| <input type="checkbox"/> 話すときに舌がひっかかりませんか    |  |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になりますか          |  |

一つでもチェックのあった方は、お口の機能低下が疑われます。チェックがついた項目の改善方法は、かかりつけ歯科医と相談しましょう。

## 特定健診・特定保健指導について

平成30年4月より、特定健診の項目に、歯科口腔に関する内容が盛り込まれました。

これに伴い、歯科医院でも口腔の健康のための特定保健指導が可能となります。

お口の健康は、全身の健康につながります。

是非、かかりつけ歯科医をもちましょう。

### profile

公益社団法人 群馬県歯科医師会 住所:群馬県前橋市大友町1-5-17 TEL:027-252-0391 FAX:027-253-6407  
E-mail: gunsi@xp.wind.jp HP: https://www.gunshi.jp/