

高齢者のオーラルフレイル予防について

あづみ病院認知症疾患医療センターでは、大北歯科医師会、あづみ病院歯科口腔外科と協力し、高齢者のオーラルフレイル予防の取り組みを始めました。

よろしければ、初めてあづみ病院精神科を受診するときに、お口の機能をチェックする問診票にもお答えください。

問診票への記入は、ご自身の意思に沿うものですので、拒否することも可能です。問診にお答えいただかないことでの不利益はありません。

もし、お口の機能に心配がある場合には、ご希望があれば、かかりつけの歯科の先生にご連絡したり、かかりつけ歯科がない場合には、受診が可能な診療所の情報提供を行ったりすることもできます。お口の状態や精神状態によっては、あづみ病院の歯科口腔外科にご紹介することもできます。

Q：なぜ、オーラルフレイル予防をするのですか？

A：これまでのたくさんの研究により、お口の機能が、高齢者の健康状態に影響することがわかってきました。お口の機能が低下している（オーラルフレイル）人は、低下していない者と比較して、身体的フレイル（健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します）、サルコペニア（筋力低下）、要介護状態、死亡の新規発生リスクがそれぞれ 2 倍以上高いと報告されています。お口の衛生状態が悪くないと、肺炎の危険性も高まります。

歯がたくさん抜けてしまうと、認知機能障害や認知症のリスクが高まることや、舌、口、くちびるの運動機能の低下が認知機能の低下と関連することなどが知られています。

そのため、高齢者に対する早期口腔ケア介入が、未来の認知機能障害を低減させる可能性があると考えられます。実際に、歯科衛生士による口腔機能介入が、認知機能改善につながったという報告もあり、高齢者に対する歯科口腔ケアが、認知症を予防する可能性もあると考えられます。

さらに、歯周病と、認知症の原因となる異常タンパクの関連も報告されています。

お口の健康を守ることは、高齢者の体と脳、こころの健康を守ることに繋がります。そのため、当センターでは、高齢者の方々のお口の健康チェックを行い、適切な口腔ケアが受けられるようにしたいと考えています。

歯科疾患調査票

年 月 日

ID 名前

<お口の状態>

- ① 口の中に歯肉の腫れや痛いところがある。(はい いいえ)
- ② ぐらついた歯がある。(はい いいえ)
- ③ かぶせものがとれたり、歯がかけたりしてそのままになっている部分がある。
(はい いいえ)
- ④ 歯が抜けて入れ歯などが入っていない部分がある。(はい いいえ)
- ⑤ 入れ歯の調子が悪くてうまく噛めない。(はい いいえ)

「はい」がある方はまずかかりつけ歯科医院を受診

<飲み込みの状態など>

- ① 口が乾燥して食べ物がまとまらない。(はい いいえ)
- ② 食事をとるのに以前より時間がかかるようになった。(はい いいえ)
- ③ 食事中にむせることが多い。(はい いいえ)
- ④ 食後の痰の増加や、のどがすっきりしない感じがある。(はい いいえ)
- ⑤ 口の中や舌がひりひりとして痛い。(はい いいえ)

「はい」がある方はまず歯科口腔外科を受診

両方に「はい」がある方はまずかかりつけ歯科医院を受診

かかりつけ歯科医院名：

かかりつけ歯科医院がない場合：紹介先の案内・紹介状の希望 あり・なし

オーラルフレイルの自己点検表

年 月 日 氏名：

各質問に対して、はい または いいえ の当てはまる方に丸をしてください

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった		
お茶や汁物でむせることがある		
義歯（入れ歯）を入れている		
口のかわきが気になる		
半年前と比べて、外出が少なくなった		
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる		
1日に2回以上歯をみがく		
1年に1回以上、歯医者に行く		