

## 診療日記

去年の4月より日野本町歯科医院に勤務させて頂いております歯科衛生士の白窪です。

歯や歯茎が痛い、入れ歯が合わない、噛めないなど様々な悩みをお持ちで通院の難しい方のところへお伺いし、治療や口腔ケアを行っていく中で、痛みが無くなった、噛めるようになったという声や、ありがとうと言って頂いた時、訪問診療に携わることが出来て良かったなとやりがいを感じます。

お口の中が清潔に保たれ口腔機能が回復すると食べる楽しみや正常な味覚が戻り、体だけじゃなく心の健康にも繋がります。

いつまでも元気に自分らしく生活してもらうためにお手伝いをさせて頂きたいと思います。

日野本町歯科医院 歯科衛生士 白窪 杏実

### 訪問診療部

往診曜日：火曜日、水曜日、金曜日  
往診時間：9時～17時(要相談)



〈お問い合わせ・ご依頼は  
下記までご連絡ください。〉

〒191-0011  
東京都日野市日野本町3-14-18  
谷井ビル2F (1階がセゾー薬局の建物)  
TEL. 042-583-5237 FAX. 042-583-5237  
中央本線日野駅 (1分)

医療法人社団芳志会  
**日野本町歯科医院**  
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00～13:00	○	○	訪のみ	○	○	○	休	○
14:30～20:00	○	○	訪のみ	○	○	～19:00	休	○

(夏期・年末年始は除く)

<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp>

～お口の健康と快適な生活のために～

(創刊：平成25年1月)

# 歯とお口の健康新聞

令和3年

秋季号  
No.36

在宅療養支援歯科診療所/かかりつけ強化型歯科診療所

医療法人芳志会  
**日野本町歯科医院**  
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

〈お問い合わせ・ご依頼は下記まで〉  
東京都日野市日野本町3-14-18谷井ビル2F  
TEL/FAX：042-583-5237  
<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>  
[hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp](mailto:hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp)

## 目次

- 口腔機能低下症  
7つの予防トレーニング
- 歯を守ると力が湧き出る
- オーラルフレイルと  
口腔機能低下症について
- 診療日記

最近、朝晩と涼しくなり、秋らしい過ごしやすい季節になってまいりました。  
今年も、新型コロナウイルスの流行があり、そしてこれからインフルエンザやノロウイルスなどの流行の時期となってまいります。

口腔内は細菌やウイルスなどの入り口でもあり、それらが体内へ侵入するのを防ぐバリアの役割を持っています。虫歯や歯周病などで口腔内のバランスが崩れるとバリア機能が壊れ、細菌やウイルスが侵入すると免疫力の低下につながるのです。

バリア機能を十分に発揮できるよう、口腔内を健全な状態に保ちましょう。

日野本町歯科医院

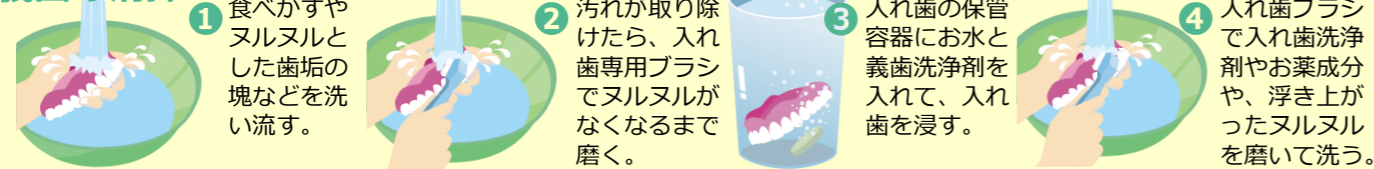


# 口腔機能低下症 7つの予防トレーニング

口腔機能を維持するために、下記予防のトレーニングを実施ください

## ① 口腔衛生状態不良

### 義歯の清掃



## ② 口腔乾燥

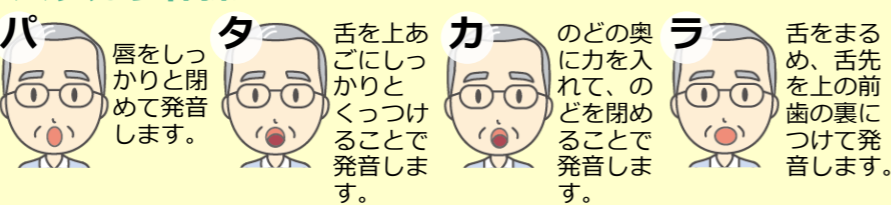
### 耳下腺マッサージ

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに親指以外の4指をあて、指全体でやさしく後ろから前へ向かって押します。酸っぱい食べ物を想像するとスーッと唾液が出てくるところです。5~10回繰り返します。



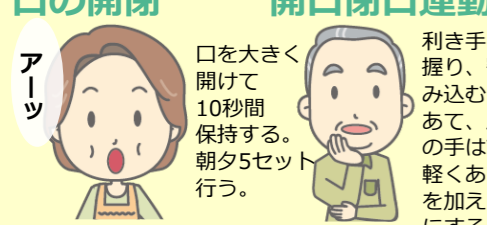
## ③ 舌・口唇運動機能低下

### パタカラ体操



## ④ 咬合力低下

### 口の開閉 開口閉口運動



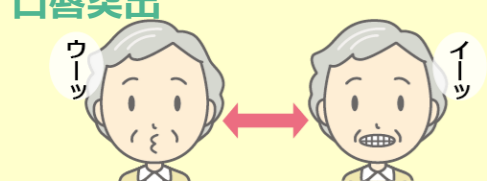
## ⑤ 低舌圧

### 舌回し運動



## ⑥ 咀嚼機能低下

### 口唇突出



## ⑦ 嚥下機能低下

### 飲み込み訓練



## 口腔機能低下症セルフチェック

7つ中3つ以上当てはまる方は口腔機能低下症の可能性がありまます。下記の症状が診られる場合、歯科医院に一度診察していただき、状況を把握されることをお勧めしております。

- 食べ物が口に残る (咬合力低下)
- 硬い物が食べにくい (咀嚼機能低下)
- 食事の時にむせる (嚥下機能低下)
- 薬をのみこみにくい (低舌圧)
- お口の中が渇く (口腔乾燥)
- 滑舌が悪くなり、食べこぼしをする (舌・口唇運動低下)
- お口の中が汚れている (口腔不潔)



## 歯を守ると力が湧き出る — 口腔とサルコペニア —

医療法人芳志会 特別顧問 東京医科歯科大学名誉教授 深山治久

日野本町歯科医院の特別顧問をしている深山と申します。今日は歯科とサルコペニアについてお伝えします。

サルコペニアとは、筋力がなくなってそれが全身に影響を及ぼすことを言います。筋肉の力が弱くなると、走ることはもちろん、歩く、話す、食事する、着替えるなどの身の回りの世話が自分でできなくなり、日常生活に支障が出るのが思い浮かびます。一方、むし歯や歯周病で歯をなくすことを想像してみましよう。歯がなくなると噛み応えのある食物は取れなくなり、柔らかいものだけに手が出て、食べられる物が少なくなり、勢い、食事の量が減ります。すると栄養不足になり、筋肉が減る、つまりサルコペニアになります。筋力がなくなれば、噛む力も同時になくなり、さらにサルコペニアが進むことになります。実際、ひとり暮らしのお年寄りは噛めないことが原因で、食事を作るのが面倒になり、そのまま痩せてしまうとよく聞きます。食べ物があふれている日本で栄養不足のお年寄りが増えているのです。



この悪循環に巻き込まれないためには、歯を失わないようにする歯科治療が必要です。また、もし歯が抜けてしまってもきちんとした義歯を使い、きちんとした食事をするのが筋肉を失わないこと、サルコペニアにならないことに繋がるのです。

## オーラルフレイルと口腔機能低下症について

口腔機能低下症は「加齢だけでなく、疾患や障がいなど様々な要因によって、口腔の機能が複合的に低下している疾患（例：口腔乾燥・咬合・舌圧・咀嚼機能・嚥下の低下）である。この状態を放置すると、嚥下障害や咀嚼機能不全といった口腔機能障害になってしまい、この段階までいくと、その前段階であった口腔機能低下症の段階に戻ることはできません。歯科医院は口腔機能低下症の段階で止めることが求められます。またフレイル（衰弱・虚弱）に口腔の問題も密接に関わっていることから、歯科医院はオーラルフレイル、口腔機能低下症の段階で管理や治療することが大切です。

訪問歯科をしている歯科医院では、高齢者の方の歯の保存、良好な義歯の装着に加え、口腔機能の低下を早期に発見し、予防することが必要です。そのために今後は、詳細な咀嚼機能評価と適切な栄養指導も歯科医院の役割になります。