

転倒・骨折予防 閉じこもり予防 低栄養予防 痴呆予防 気道感染予防

表1 介護予防事業メニュー

のであると指摘し、今後、高齢者
 能訓練）が効果
 腔清掃、摂食機
 指導、専門的口
 治療、歯科保健
 口腔ケア（歯科
 防）に、専門的
 骨折、閉じこもり、低栄養、痴呆、
 骨折、閉じこもり、低栄養、痴呆、
 気道感染の予

『介護予防』の考え方②

介護予防と口腔ケア

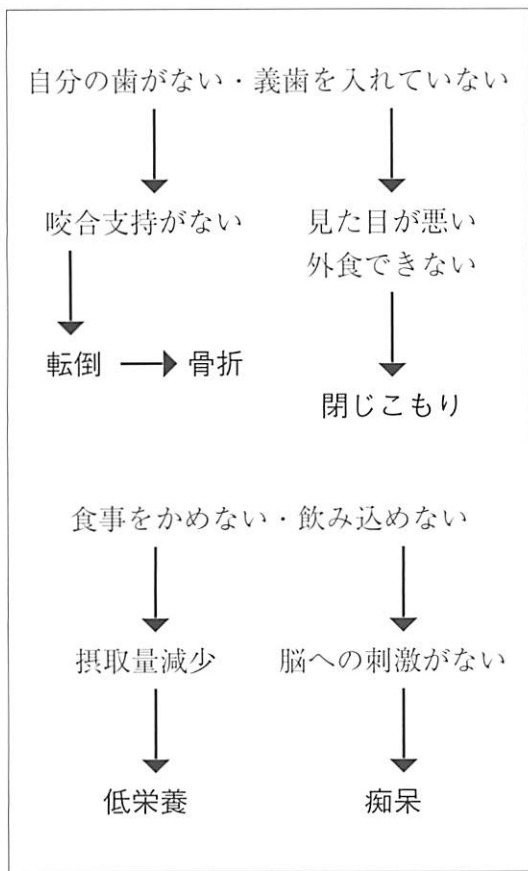


表2 口腔ケアと要介護状態の危険因子との関係

平成十五年七月、厚生労働省に
 高齢者リハビリテーション研究会
 が設置され、超高齢社会において
 ますます重要となるリハビリテー
 ションと介護予防について検討が
 行われた結果、平成十六年一月に
 報告書がまとめられました(表1)。
 そのなかで、介護予防(転倒・
 骨折、閉じこもり、低栄養、痴呆、
 気道感染の予

に対する歯科医師による歯科健診
 を推進するとともに、歯科医師・
 歯科衛生士による専門的口腔ケア
 を充実させて、高齢者の健康とQ
 OLの向上を図る必要がある、と
 述べられています。
 では、口腔ケアは介護予防に、
 どのように有効なのでしょうか。
 介護予防の目的は、要介護状態

の危険因子への対策です。口腔ケ
 アと危険因子との関係より、介護
 予防に口腔ケアが果たす役割を考
 えてみます(表2)。
 (1)転倒・骨折予防
 自分の歯がなくなって入れ歯も
 入れていないと、咬合の支持が無
 いことにより、重心動揺への影響
 で踏ん張りが利かなくなり、転倒

しやすくなつて不運な場合は骨折
 に至ります。
 (2)閉じこもり予防
 自分の歯がなく入れ歯も使用し
 ていないと、見た目が悪い、ある
 いは外食をしたくないなど活動意
 欲の低下をきたし、外出を嫌がる
 ようになります。
 (3)低栄養予防
 しっかりかめないと、うまく飲
 み込めないことにもなり、次第に
 低栄養状態になって、ADLの低
 下、認知機能の衰退(痴呆化)へ
 とつながります。
 (4)痴呆予防
 食えるときは一度に三十回かむ
 ことで、あるいはなるべく硬いも
 のを食べることでボケ防止になる
 とよく言われますが、口の中の
 食べ物の接触やかみ合わせ運動に
 よって脳へ刺激が伝わります。こ
 のことが認知機能の維持すなわち
 痴呆予防に大いに役立ちます。

徳島県歯科医師会
 口腔ケア支援センター
 担当理事 佐藤 修斎
 (088) 631-3977