

後期高齢者歯科健康診査について

◆事業目的

後期高齢者歯科健康診査を通して、口腔機能の維持・改善に努めることで、誤嚥性肺炎等の疾病予防を図る。あわせてフレイル（虚弱）評価を実施し、後期高齢者の健康保持・健康寿命の延伸を図る。

◆事業内容

- (1) 対象者 年度内に 76 歳、78 歳になる後期高齢者医療制度加入者
約 7,000 人（受診見込約 2,000 人）
- (2) 実施期間 7月1日～翌年1月31日（年1回）
- (3) 実施機関 区内の契約医療機関（歯科）
- (4) 自己負担額 なし
- (5) 検査項目 ①一般口腔内診査 ②口腔機能評価（咀嚼能力・舌機能・嚥下機能）
③フレイル評価（指輪っかテスト・イレブンチェック*）

*栄養・運動・社会参加に関する質問



フレイル評価の結果により、
健診受診約 2 か月後に対象者
別に案内を送付し、介護予防
や健康づくりに繋げる。



- ①食生活の改善
- ②運動の習慣
- ③社会参加 で

健康寿命延伸！



口腔機能の低下は、全身の健康に影響します

口腔機能の低下によって増えた細菌が、血液の流れに乗って全身に回り、病気が発症・悪化することがあります。



脳卒中・心臓病など

細菌が全身に回り、脳卒中（脳梗塞）、心臓病（心内膜炎、心臓血管障害）の原因になるといわれています。



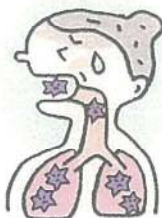
認知症

かむ力が衰えると脳の血流量が低下し、脳への刺激も少なくなり、認知症の発症・進行のおそれがあります。



誤嚥性肺炎

だ液中の細菌が誤嚥により肺に入り、肺炎を引き起こします。肺炎は日本人の死亡原因の第3位で、肺炎死亡者の約97%が65歳以上の高齢者です（平成28年人口動態調査）。また、高齢者の肺炎で最も多いのが誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎は、高齢者の命にかかわる病気です。



糖尿病

細菌に感染した状態では、インスリンに対する体の反応が悪くなり、血糖値が高くなりがちになります。



口臭

口の中が汚れたり、渴いたりすると、口臭が発生しやすくなります。



インフルエンザ・かぜ

歯垢（プラーク）や舌の汚れから発生する酵素が気道の粘膜を冒し、インフルエンザやかぜに感染しやすくなるという研究報告もあります。



表情が乏しくなる

食べ物をかむための筋肉は、笑顔をつくる筋肉と同じ。この筋肉が衰えると、表情が乏しくなりがちです。



低栄養状態

食べる機能が低下すると、軟らかい物だけを食ったり、食べる量が減るなど、食事の質・量ともに下がります。ひいては栄養状態が悪化し、健康が損なわれます。



要介護や寝たきり も招く？！

低栄養状態で体が衰弱したり、口臭が気になると家にこもりがちになります。こうした状態が続くと、筋力が低下したり、うつ状態になるなどいっそう衰弱が進みます。最終的には、要介護状態や寝たきりに進むおそれがあります。

高齢期の歯と口の健康づくり

歯科健診を受けましょう!!



／イキイキと暮らしていくために／

監修：沼部幸博（日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座 教授）

口の中（口腔）に、こんな異変はありませんか？

- | | |
|--|---|
| ☐ 歯に穴があいている | ☐ 口臭がする |
| ☐ 歯がしみる | ☐ 口の中が渴く |
| ☐ 歯がぐらついている | ☐ 味がわかりにくい |
| ☐ 出血する部分がある | ☐ 固いものがかみになくなった |
| ☐ 入れ歯が合わない、痛い | ☐ 飲食中にむせる、飲み込みにくいことがある |
| ☐ 舌に白い苔のようなものがついている | |

ひとつでも当てはまれば、口腔機能が衰えている可能性があります。歯科健診で確認しましょう。



歯科健診を活用して、豊かな人生を送りましょう!

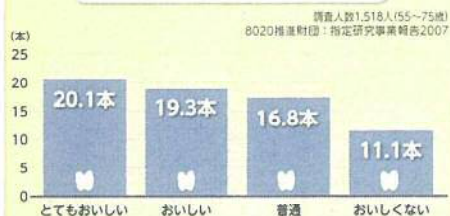
歯科健診で自分の口腔の現状をしっかりと理解した後に、かかりつけ歯科医といっしょに口腔機能の維持・改善への対策を考え、実践していきましょう。



おいしく食事を味わえる

食べることは大きな楽しみです。厚生労働省と日本歯科医師会は、80歳で20本以上自分の歯を維持しようという「8020（ハチマルニイマル）運動」を提唱しています。20本あればほとんどの食べ物をおいしく食べられます。

食事のおいしさの感じ別、平均本数



長生きできる

歯の病気の予防、早期発見・早期治療で全身の健康が守れます。

歯科健診を受けて歯を守り、健康長寿を実現しましょう。

歯の本数と健康寿命（日常生活に制限のない期間）



対象：要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者（男性）
資料：東北大学プレスリリース（平成29年6月28日）を一部改変



若々しさを保てる

口腔が健康でよくかめると、顔の筋肉がきたえられるので、顔にはりが出ます。また、よくかむと脳の働きが活性化するので、コミュニケーション意欲も高まります。生活が活発になり、毎日が充実します。



お金も時間もたまる

歯の本数が多いほど、医療費が少なくて済みます。治療のための時間も節約でき、心の余裕につながります。

維持している歯の数と年間医療費



高松市歯科医師会：歯の本数で、お医者さんにかかるお金の差があるって、本当？
（平成25年度 歯の健康と医療費に関する実態調査より）

かかりつけ歯科医 をもちましょう!

痛みやはれなどの自覚症状が出たときに受診するのではなく、信頼できるかかりつけ歯科医をもって、定期的に口腔機能のチェックを受けることが、口腔機能を維持する一番の近道です。年1~2回の歯科健診と適切な処置を受けて、全身の健康を守り、健康長寿を実現しましょう!

歯科健診は、自分の口腔の状態を知るチャンスです!!



1人平均の失った歯の数（永久歯）



歯の寿命を伸ばす

食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活の要となる口腔機能。しかし、高齢期には口腔機能が低下しやすくなります。「年だからしかたがない…」と放っておくと、歯を失ったり、命にかかわる病気を招きます。

そこでおすすめなのが、**歯科健診を受けて、口腔の状態をチェックすること**。自分の口腔状態を把握すると、おのずと変化に敏感になって、異常の**早期発見・早期治療**につながります。歯科健診は、健康長寿の第一歩です!



8本以上歯を失うと、野菜や肉類などが食べにくくなり、栄養状態が悪化します。

《加齢が原因で起こる口腔機能の低下》

口の中が汚れやすくなる

だ液の分泌が減るため、食べかす・汚れが歯や入れ歯、舌の上にたまりがちになります。その結果、むし歯や歯周病が悪化して口の中の細菌が増え、歯を失うことにもなります。

食べる力が衰える

あごや舌の筋力が弱くなるため、「かむ力」が落ちます。のどやお腹の筋力も弱くなり、「飲み込む力」も落ちてきます。

むし歯や歯周病になる
細菌が全身に回る



食べる量が減り
低栄養状態に

かめない
病気が発症・悪化

健康や生きる
楽しみの消失

体力・免疫力
が低下

あなたの歯や口は大丈夫ですか?
歯科健診で、自分の歯や口の現状を
しっかり理解しましょう。

知らず知らず体が弱っていませんか？



高齢期のフレイル^{虚弱}に注意しましょう！

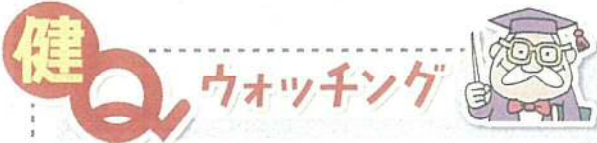
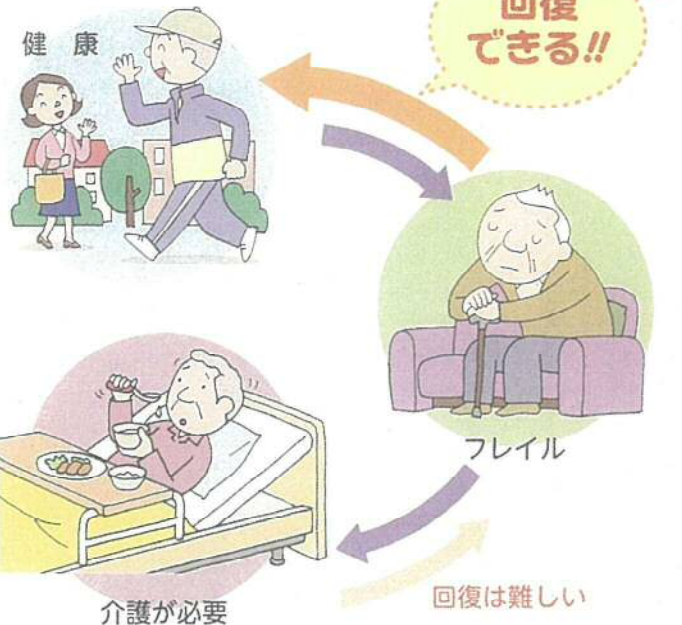
●監修／東京都健康長寿医療センター高齢者健康増進事業支援室研究部長 大淵修一

●「フレイル」って何？

高齢期になって心身の活力（筋力や運動機能、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。

「フレイル」は健康と要介護の中間の状態です。多くの高齢者は、「フレイル」の段階を経て介護が必要な状態になっていきます。

しかし、フレイルの段階で早めに気づいて上手に対処すれば、再び元気な生活を取り戻すことも可能です。



●あなたはフレイルではありませんか？

- ☐ 1年間で4～5kg体重が減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 身体の活動量が減った

●あなたはサルコペニアではありませんか？

あなたは大丈夫？ 指わっかテスト



両手の人差し指と親指でわっかをつくり、下腿（ひざから足首までの部分）の最も太いところを囲みます。



太くて
囲めない

サルコペニアの心配なし

ぴったり
囲める

囲めてスペース
ができる

サルコペニア
の兆候あり

●フレイルの原因となるサルコペニア^{サルコペニア}

フレイルの原因となりやすいのが高齢期特有の筋肉の減少＝筋肉減少症（サルコペニア）です。

サルコペニアとは、筋肉が減少し、筋力や身体機能が低下した状態で、歩くスピードが遅くなったり、杖や手すりが必要になったりします。

加齢に伴い、筋肉に刺激を与えないと筋力はどんどん衰え、結果として動くのがおっくうになったり食欲が落ちてフレイルを招きやすくなります。

●予防・改善の方法は？

フレイルもサルコペニアも毎日積極的に体を動かすこととしっかり栄養をとることで予防・改善できます。そのためには楽しみをつくって、毎日活動的に過ごすことが大切です。心と体にたくさん刺激を与え、よい循環をつくりましょう。

まずはサルコペニアの予防から！

筋力や身体機能が低下すると、体を動かすことがおっくうになり、ますます体を動かす機会が減るという悪循環に陥ります。フレイルになって健康状態が悪化する前に、まずは筋力をつけてサルコペニアを予防しましょう。

また、サルコペニアにより足腰の機能が低下すると、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）や寝たきりの原因などにもなります。日々の生活の中で適度に動き、筋肉を発達させていきましょう。

★運動…筋肉に刺激を与える歩き方

たとえば90歳や100歳以上の高齢であっても、活発に体を動かすことで、筋肉を鍛えることができます。

歩くときは

歩幅を大きく、ゆっくりと



- 歩幅を大きくとって、下腹部に力を入れて歩く。
- 姿勢を確認しながら、ゆっくりと歩きましょう。

階段の上り下りは

つま先で着地して、ゆっくりと



- 上るときも下りるときも、つま先で着地。
- 歩くときと同様、姿勢を保ってゆっくりと。

「トレーニングするぞ」と意気込むよりも、「毎日の暮らしの中で、もうちょっと体を動かそう」という意識でいると長続きします。膝の曲げ伸ばしやつま先立ちなども効果的です。足腰を重点的に鍛えましょう。

サルコペニアは高齢者に発症しやすいのが特徴ですが、加齢だけでなく、運動不足や偏食なども原因とされています。予防のためには毎日10品目を食べる心がけを！ 毎日チェックして実践してみましょう！

★食事…10の食品群を毎日食べる

次の10の食品群を毎日とることが望めます。特にたんぱく質や油脂類はしっかりととりましょう。

☐ 肉 	☐ 魚介類 	☐ 卵 	☐ 海藻 	☐ 牛乳
☐ いも類 	☐ 大豆・大豆製品 	☐ 緑黄色野菜 	☐ 果物 	☐ 油脂類