

## 後期高齢者医療歯科健康診査の問診項目について

本健診は、むし歯や歯周病の有無を診査するだけでなく、歯と口の機能と全身の健康状態の関連を診査し、健康な状態を長く維持するための項目を含んでいますので、歯科とは無関係に見える質問項目があります。いくつかの質問項目について説明します。

### ・問 7「現在、治療のために薬を飲んでいますか。」

【解説】多くの種類の薬を飲む事で、色々な問題が生じる場合があります。飲んでいる薬が5種類以上で転倒のリスク、6種類以上で副作用や薬の効果が強く出過ぎるなどのリスクが高くなるとの報告があります。口腔との関連では、口腔乾燥や噛む機能などに影響が出ることがあります。

### ・問 8「たばこを吸っていますか。」

【解説】たばこは歯周病と密接な関係があります。免疫機能を低下させ、歯周病になりやすくなるだけでなく、血管を収縮させ、無症状に進行する事で重症化する場合があります。歯周病の判断基準の参考となります。

### ・問 11「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。」

【解説】固いものが食べにくくなることは、噛む機能の低下の目安の一つと考えられています。

### ・問 12「お茶や汁物等でむせることがありますか。」

【解説】お茶や汁物でむせることがあるかどうかによって、飲み込む機能の低下があるかどうかをある程度把握することができます。

### ・問 13「口の渇きが気になりますか。」

【解説】「口腔乾燥」は、唾液の流出量、口腔清掃状態、服薬状況と関連しており、口腔機能を評価する重要な項目の一つです。

### ・問 14「週一回以上は外出していますか。」

【解説】外出の頻度と口腔機能とのあいだには、関連があることが報告されています。

### ・問 15「過去半年間で2～3 kg 以上の体重減少がありましたか。」

### ・問 16「過去半年間で発熱(37.8 度以上)がありましたか。」

【解説】低栄養や誤嚥性肺炎を示唆する体重減少や発熱は、その背景として口腔機能低下の可能性があります。

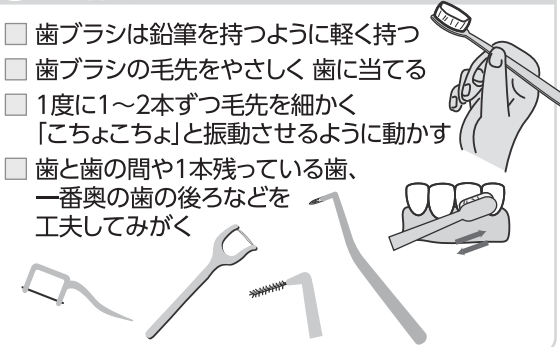
## お口の健康度アップで全身も健康に!!

お口の健康には、歯の数、歯周病、かむ力、飲み込む力、唾液の分泌量などさまざまな要素が関係しています。これらの状態が悪化すると、骨が弱くなったり、低栄養状態を引き起こすなど、全身の健康に影響を及ぼす場合があります。

## お口の健康度アップのポイント

### ① 食後に必ず歯みがき!

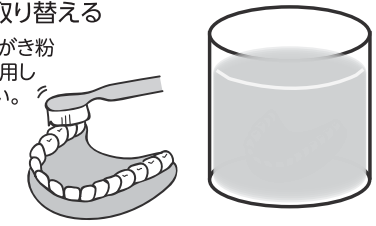
- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- 歯ブラシの毛先をやさしく 歯に当てる
- 1度に1～2本ずつ毛先を細かく「ごちょごちょ」と振動させるように動かす
- 歯と歯の間や1本残っている歯、一番奥の歯の後ろなどを工夫してみがく



### ② 義歯(入れ歯)は毎日洗浄!

- 義歯は必ずはずして洗う
- 歯だけでなくパネや吸着部分もしっかり洗う
- 寝るときははずし、水につけて保管する
- 水は毎日取り替える

※義歯には歯みがき粉(研磨剤)は使用しないでください。



### ③ お口の体操を習慣に! ～ パタカラ体操 ～



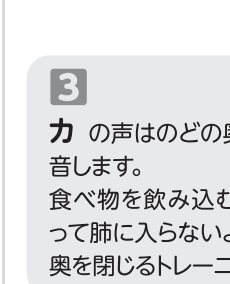
1

パ の声は唇をしっかり閉じてから発音します。唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



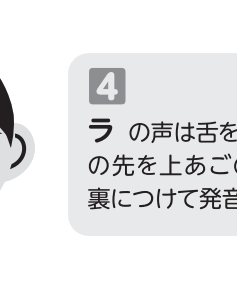
2

タ の声は舌を上あごにくっつけて発音します。舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。



3

カ の声はのどの奥を閉じて発音します。食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないようにのどの奥を閉じるトレーニングです。



4

ラ の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。

10回ずつ発音し、5回繰り返しやってみましょう。

出典：一般社団法人大阪府歯科医師会「口腔保健指導ガイドブック」

**本健診の結果をもとに、お住まいの市区町村から保健事業のご案内をさせていただく場合があります。**