

2017年12月13日

長崎県の介護周辺・健康サービスを考える会

歯ぐき磨き支援

メタボリックシンドローム
メンタルヘルス対策

町田 澄利

労働衛生コンサルタント

歯科医師

介護支援専門員（ケアマネジャー）



茂木びわ





1.1252
ひびき音楽のこども

ひびき音楽のこども

IA

まちだ歯科クリニック

TEL.036-2562



3つの予防

➤一次予防（発病予防） 健康

教育研修、職場改善、健康相談、カウンセリング、
リラクゼーション励行など

➤二次予防（早期発見・早期治療） 半健康

面談、調査票によるストレス調査など

➤三次予防（リハビリテーション〔機能回復＝ 社会復帰、職場復帰〕） 病気 障害

復職判定、復職に際しての職場との連携、復職後の
フォローアップなど

現在、現場では三次予防が注目されているが、
本来であれば一次予防に力を注ぐべきである。

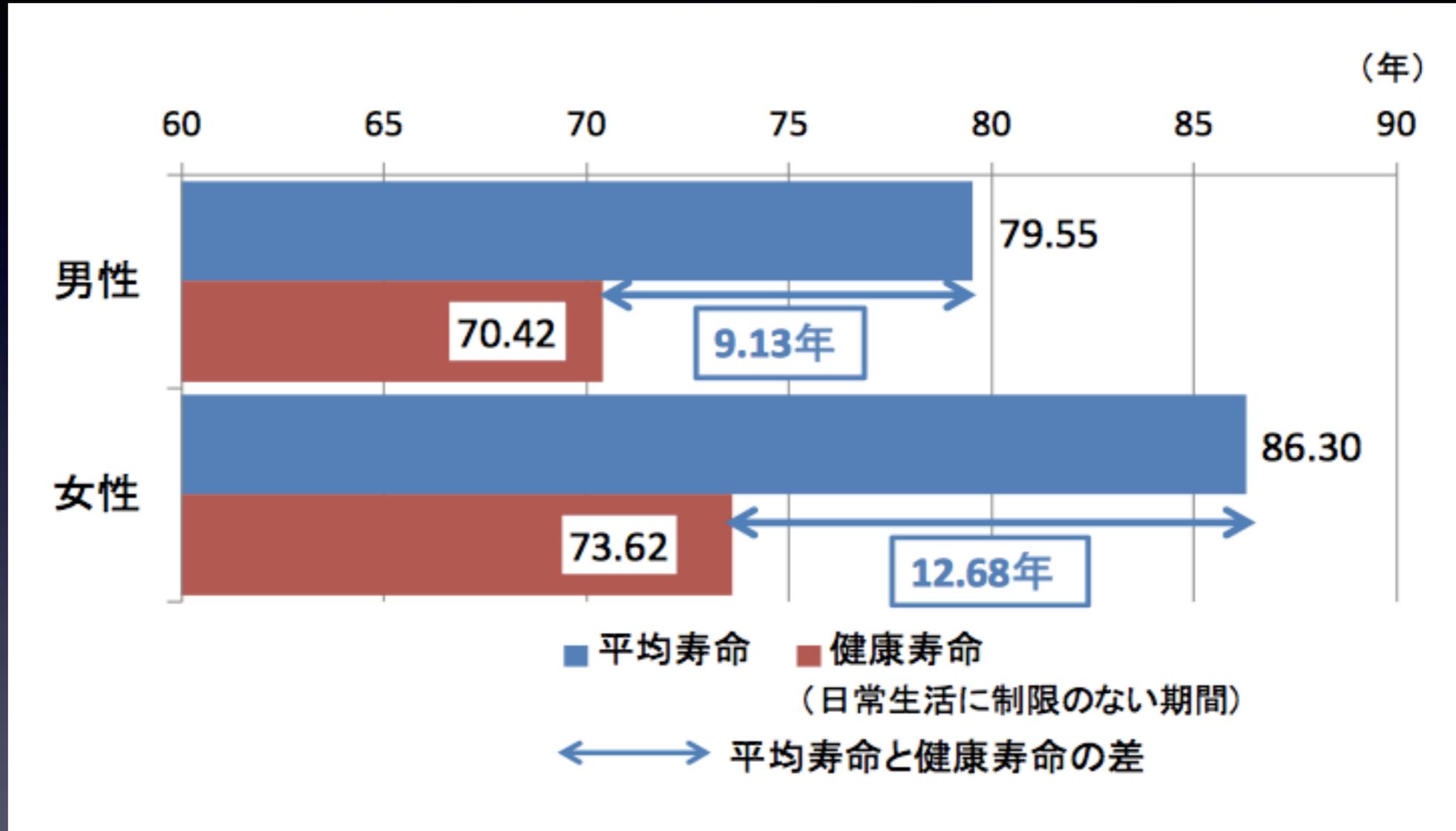
歯と口の健康週間

6月4日から始まる「歯の衛生週間」の名称が、平成25年度より『歯と口の健康週間』に変わりました。

名称変更のきっかけとなったのは、平成23年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が初めて制定されたことによるものです。

つまり、歯のみでなく、口腔及びその周囲等の健康を増進していくことを目的としているのです。

平均寿命と健康寿命



[出典]厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会
「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」p25

健康寿命は、健康上の問題がない状態で日常生活を自立して送れる期間のことです。

支援活動の変遷

- ①訪問歯科診療
- ②お口の周り(口腔)のリハビリテーション
- ③摂食・嚥下リハビリテーション
- ④急性期からの口腔ケアを含めた
全身的リハビリテーション
- ⑤元気な高齢者に対する予防的な支援活動
(介護予防)
- ⑥現役の労働者に対する支援活動
- ⑦妊産婦と乳幼児・学童に対する支援活動

口腔ケアとは

➤ 口腔清掃

歯やその周囲の歯肉の汚れ（食物残渣や歯垢、歯石）を除いたり、舌や粘膜の汚れを取り除いたりすること。

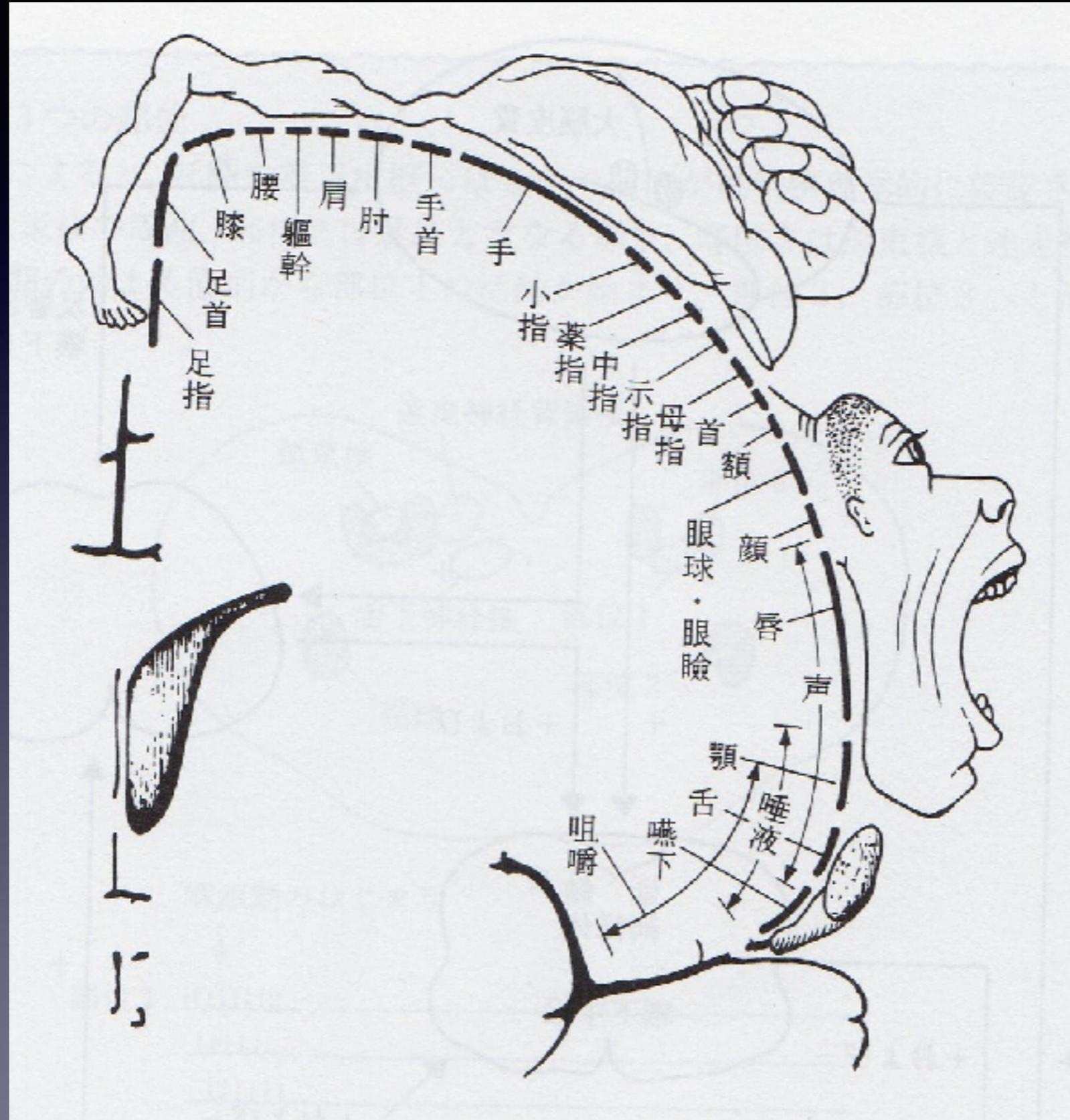
➤ 摂食・嚥下リハビリテーション

いつまでも口から食べられる様に支援していくこと。
すなわち、口腔機能・唾液分泌機能・口腔感覚を改善していくこと。

➤ 一般歯科治療

う蝕治療・歯周治療・欠損補綴など。

大脳の嚥下中枢 (Penfield W et al)



いろいろな誤解

磨いている ≠ 磨けている

専門的口腔清掃 ≠ 一般的な歯磨き

誤 嚥 (ごえん) ≠ 誤 飲 (ごいん)

嚥下 (えんげ)

訪問歯科診療

当初、診療室と同じく歯を削ってつめたり被せたり、歯を抜いたり、入れ歯の修理・新製作をしていました。

坂と階段の多い長崎市内へ、車の横付けもできない自宅へも、ポータブルユニットや携帯用レントゲン装置（鉛入りの防護服）を抱えて訪問していました。

訪問歯科診療を実施する中で

➤寝たきり要介護者が自立した事例

➤効果を期待できない要介護者の事例



もう一度食べられるようにするための

お口の周りの

リハビリテーションを実施

摂食・嚥下リハビリテーション

家族と一緒に食卓を囲んで自力で座って食べられるように、そして、いつまでも食べて飲み込めるようにするために、

自立に向けてのお口を含む全身的リハビリテーションを実施しました。

口腔清掃も実施することで、**誤嚥性肺炎**を予防することにつながりました。

急性期からの口腔ケアを含めた 全身的リハビリテーション

早期に在宅生活が営めるように救急病院から支援を開始し、リハビリ専門病院へ、そして在宅へと継続して口腔ケアの支援を実施していきます。

救急から在宅までの継続した口腔ケア支援

元気な高齢者に対する

予防的な支援活動（介護予防）

- 口腔ケア
- 嚥下体操
- 食事指導
- 生活習慣改善

現役の労働者に対する支援活動

COH労働衛生コンサルタント

労働者の衛生の水準の向上を図るため、事業場の衛生についての診断およびこれに基づく指導を行う。

- ・ 快適職場づくり（有機溶剤・酸欠・石綿等）
- ・ 新型インフルエンザ対策
- ・ 熱中症予防
- ・ メタボリックシンドローム対策
- ・ 生活習慣病予防
- ・ メンタルヘルス対策

歯科治療 から

癒しの支援（予防歯科）へ

歯磨き から

歯ぐき磨き へ

① 歯を削る事をできる だけやめる！

- 麻酔なし、タービン音なしでストレスなし。
- 乳歯は永久歯を守る方法取得の教材です。
(痛い・怖いイメージを払拭します)
- 擦り傷を切り取り、アルミホイールに置き換える様な歯科治療をしないで手当てをします。
- 歯は抜かずにできるだけ活用します。
(噛む力を温存し、脳への刺激を与える)

虫歯（う蝕）の深度

C0、C1、 C2、 C3、 C4

歯の表面の白濁・黄褐色の着色などの
早期の表面的ダメージの状況であれば、
以前の状況に回復する可能性があります

白濁・白斑

健全な状態に戻ることができます



初診時



1年経過後

② 口腔（口唇、歯、歯肉、頬、舌、口蓋）は臓器であり、直視下での手当が可能！

他の臓器は、血液検査・心電図・脳波・X線撮影・尿検査・検便等によって状態を把握し、手術や投薬によって間接的に治療を行います。

現在、他の臓器も何とか直視下で処置をしようと小型多機能の内視鏡が開発されている程です。

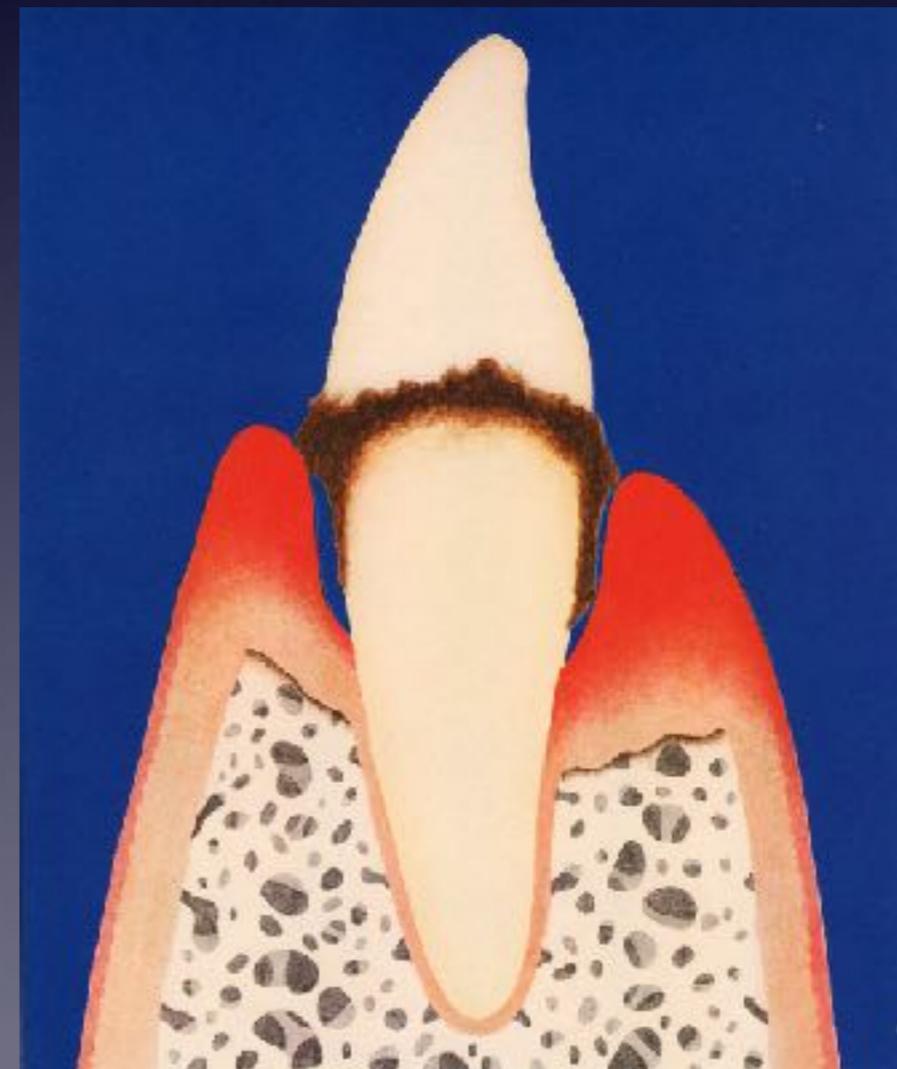
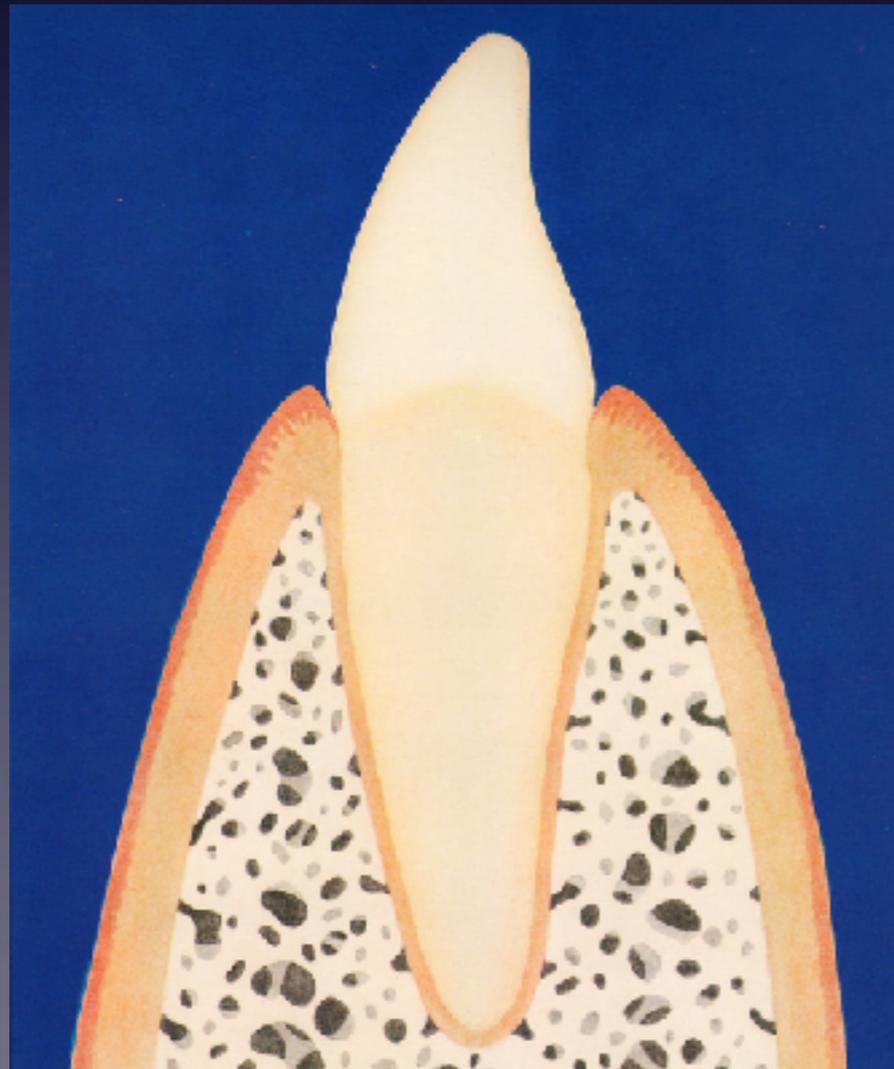
③ 完璧な歯磨きができる人は
私も含めて誰もいません！

歯と歯ぐきを守るための歯ぐき磨きをして
もらえる専門職を支援者（サポーター）とし
て確保しておいて下さい。（作業管理）

歯ぐきから赤い涙

齒周病

P0、P1、P2、P3、P4



専門的口腔清掃

専門的口腔ケアの中核をなすもので、
歯科医師または歯科衛生士が、歯牙・
粘膜および歯肉ポケットの付着物など
を物理的・科学的に除去することをい
います。

- ・ 歯ぐき磨き
- ・ 快感ブラッシング
- ・ 突っ込み磨き

④ 歯ぐき磨きがしやすい 口腔環境を整えること！

手入れしやすい、すなわち歯ブラシ
が入り易い口腔環境の再構築をして
もらいましょう。（作業環境管理）

- 歯並び
- 詰め物・被せ物と歯との境目の段差
- 詰め物・被せ物・歯との隙間

⑤ 歯ぐきを含めた口腔粘膜の マッサージ支援を！

- 全身の血管の弾力を維持改善します。
- 免疫能が高まります。
- 全身の健康障害を回避することができます。
- お口の中は全身の中で粘膜面が一番広い場所です。

⑥ 呼吸・栄養・会話の中心で あるお口をもっと大切に！

- 呼吸により生命維持のためのガス交換をします。
- 生命維持のための栄養補給をします。
- 思いを伝える表情や言葉を発信します。

⑦ 歯科領域からの食育の支援 があります！

- 食育とは身体によい食を学び、選ぶ力を育てる活動です。
- 管理栄養士や食育指導士から栄養バランス（カロリー計算・ビタミン・ミネラル）や食習慣などの情報を得ています。
- お口の状態に合った食事形態を提案します。

⑧ 歯の定期健康診断するより 先に歯ぐき磨き支援を！

- お口を開けると直視できます。
- お口の中を守り育てる作業
(歯ぐき磨き) を直視下でして
もらいましょう。
- 健診もある面では必要ですが。

⑨ 健康診断結果をもとに 生活習慣病予防策を提案！

あらゆる全身疾患の予防・改善のためには、簡単に手当のできるお口にアプローチすることが必要です。

そのために、歯科専門職にご自分の生活習慣や口腔環境そして口腔清掃能力等のリスクアセスメントをしてもらいましょう。

こうくう

口腔の健康は全身の健康へ

歯周病で糖尿病が悪化

歯周病を放っておくと歯周病菌が増える



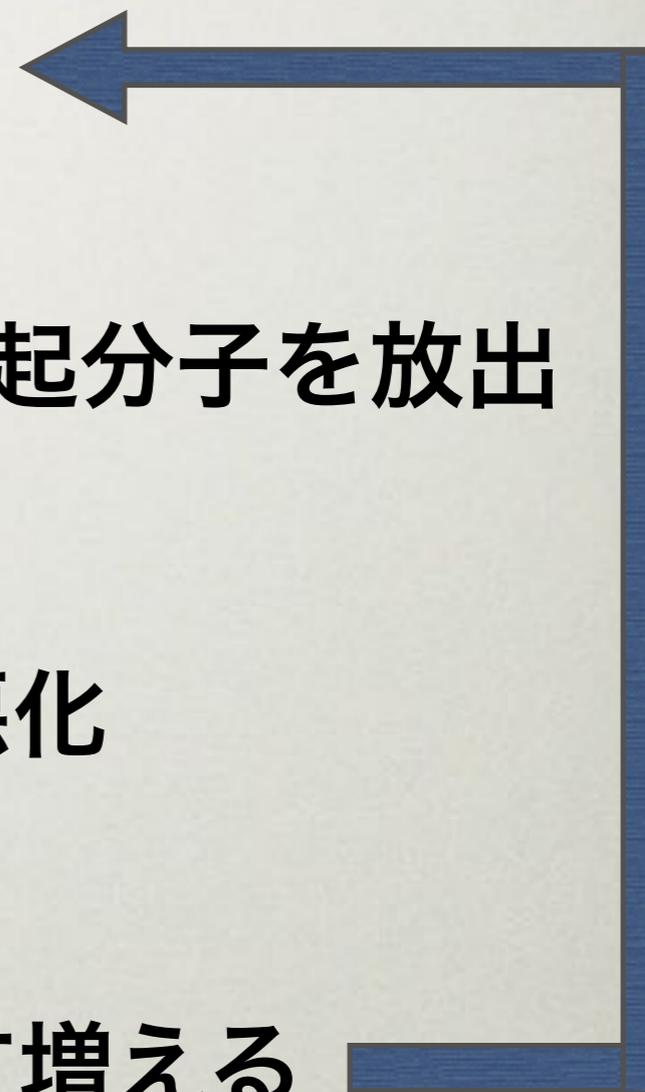
マクロファージがインシュリン抵抗性惹起分子を放出

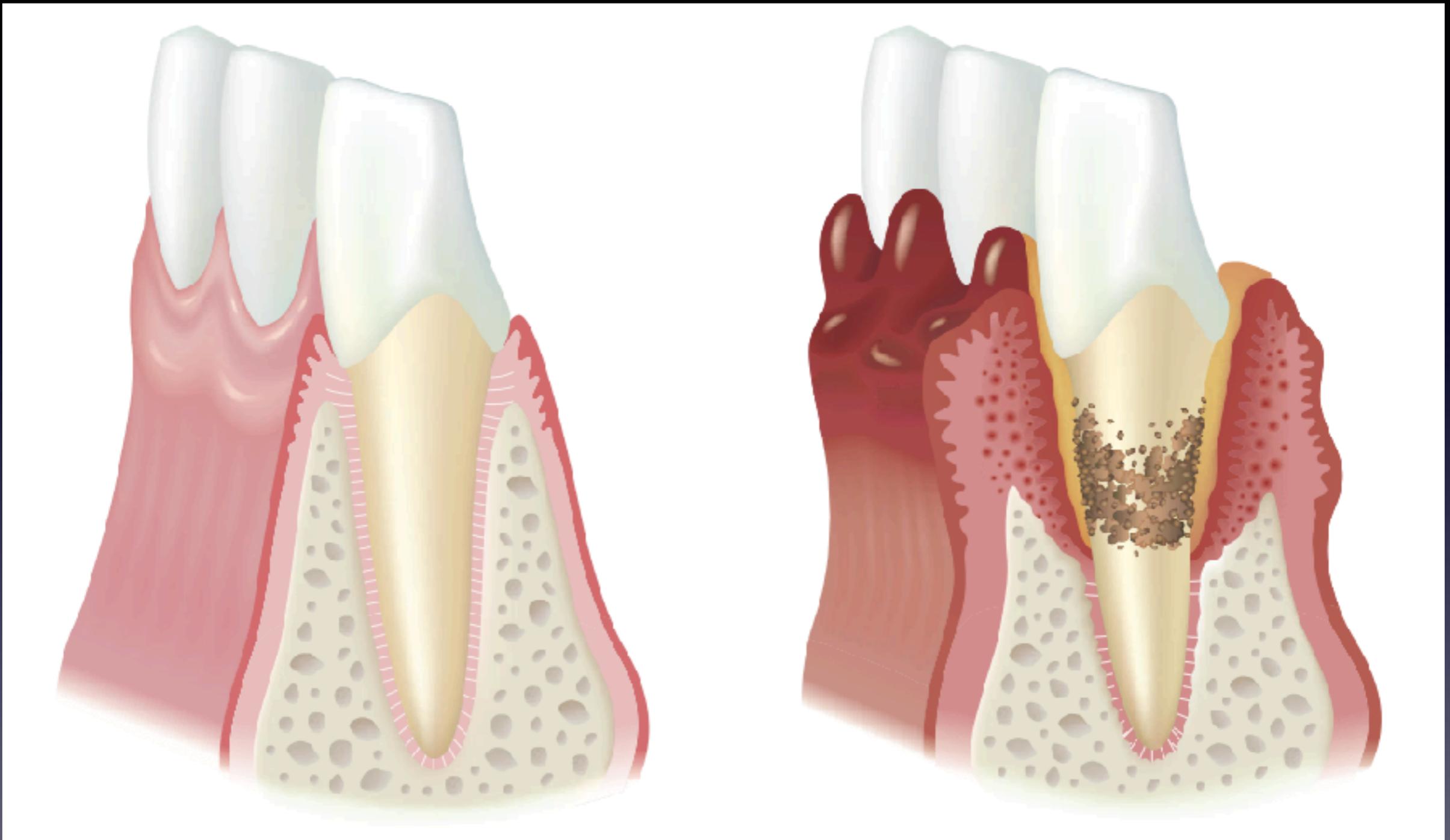


インスリンの働きが阻害され糖尿病が悪化



体の抵抗力が下がり歯周病菌がますます増える

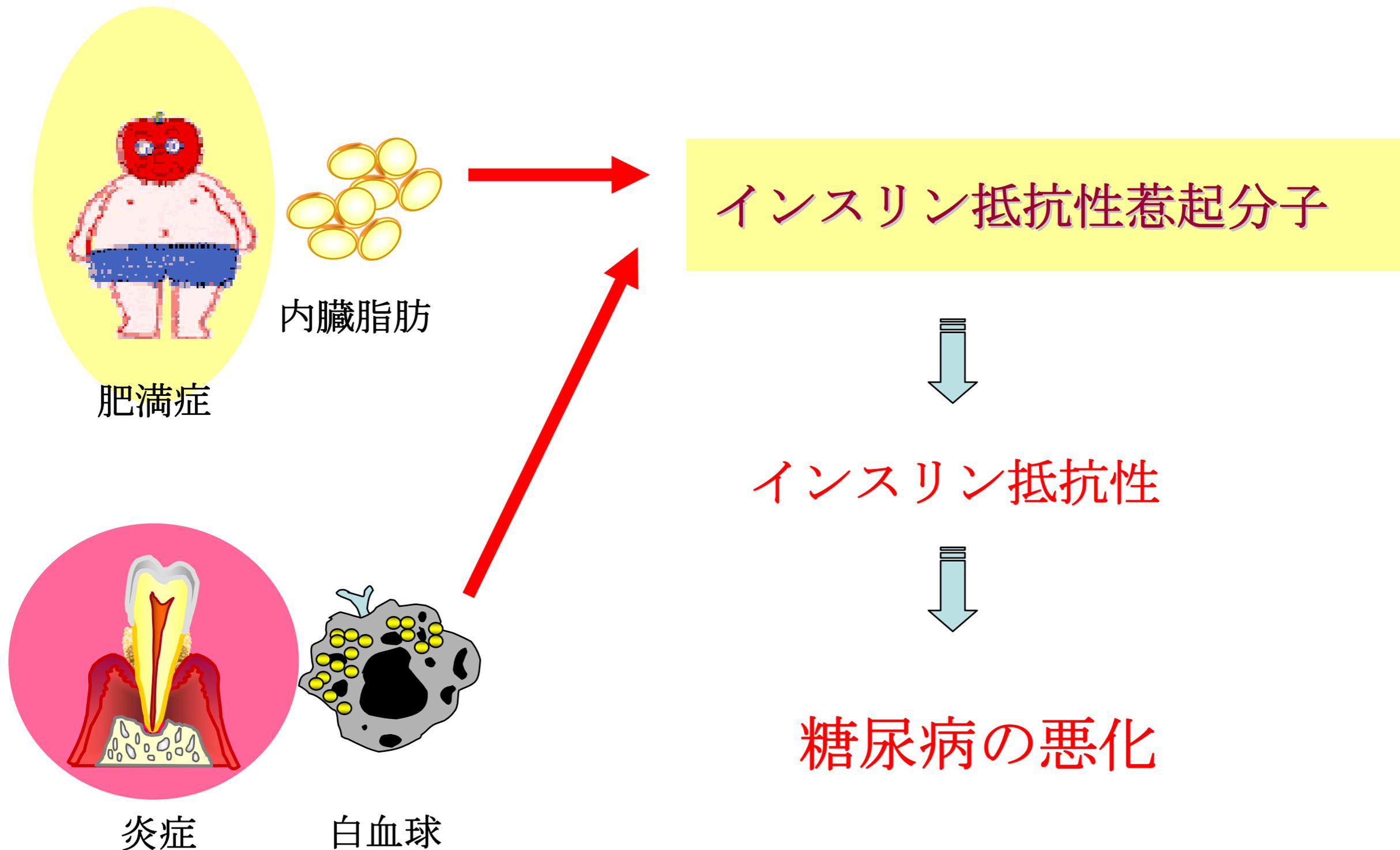




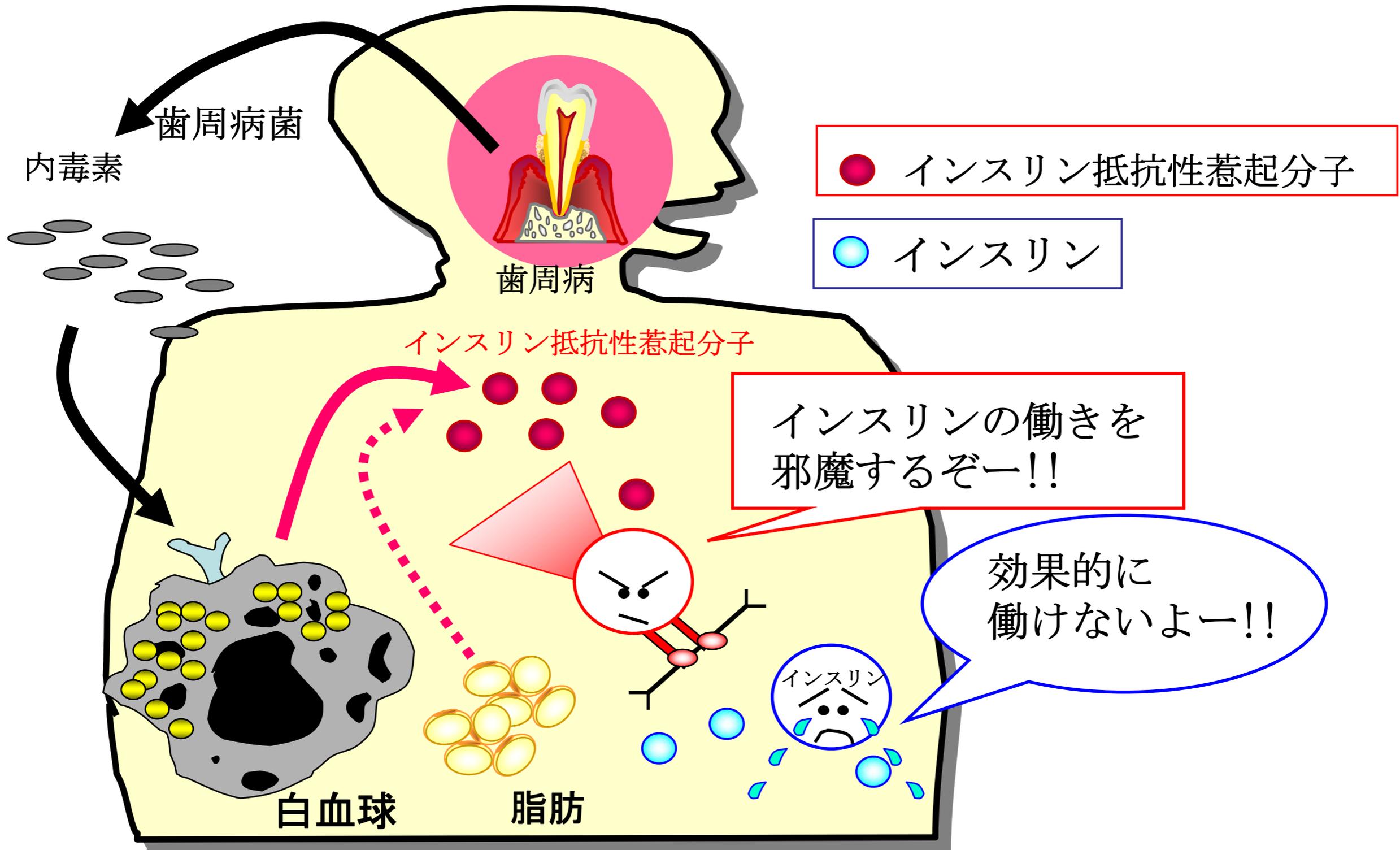
健康な状態

歯周病にかかった状態

インスリン抵抗性は炎症があっても惹起される



歯周病とインスリン抵抗性



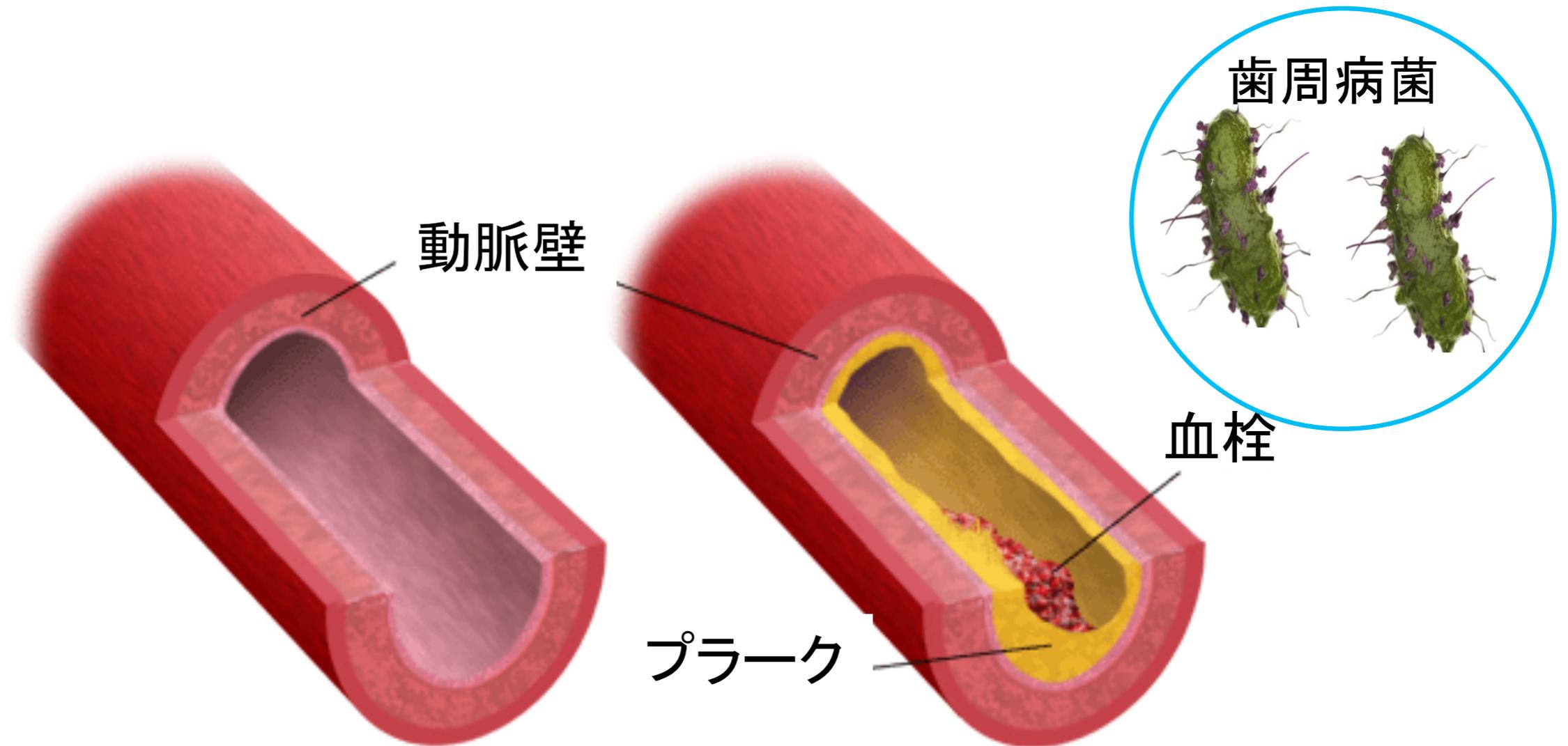
歯周病菌で血管が詰まる

歯周病菌は血液に含まれる血小板の中に入って血管の中を移動し、血小板や赤血球を集めて塊にしてしまいます。

これが心臓の近くで起これば心筋梗塞、脳の近くで起これば脳梗塞となる可能性があります。

※中等度の歯周ポケットの中では、手の平サイズの炎症が慢性的に続いています。

動脈硬化病巣部に歯周病菌を発見

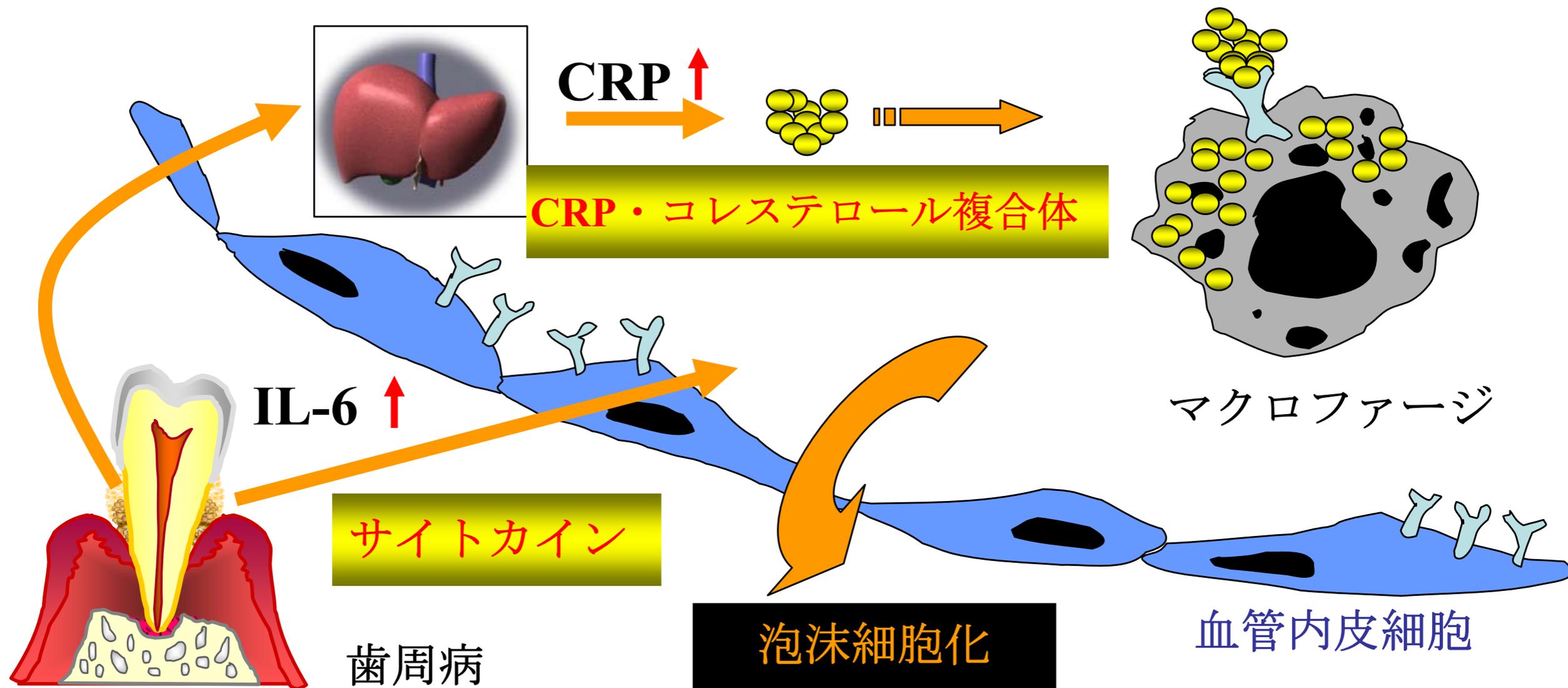


Haraszthy, J. Periodontol, 2000

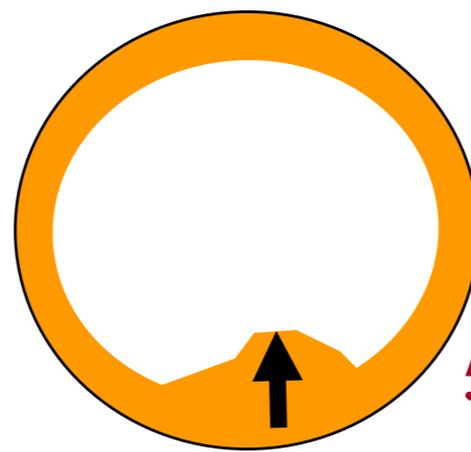
クラミジア、ピロリ菌、サイトメガロウイルスが冠動脈疾患（心臓）に関与

慢性感染症が血管病変のリスク

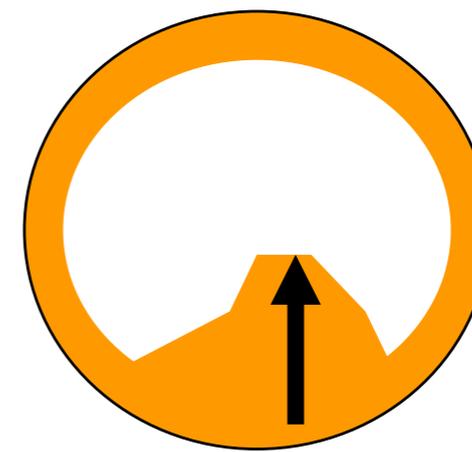
歯周病は動脈硬化進行促進因子となる



内膜中膜複合体 (IMT)



糖尿病



糖尿病＋歯周病

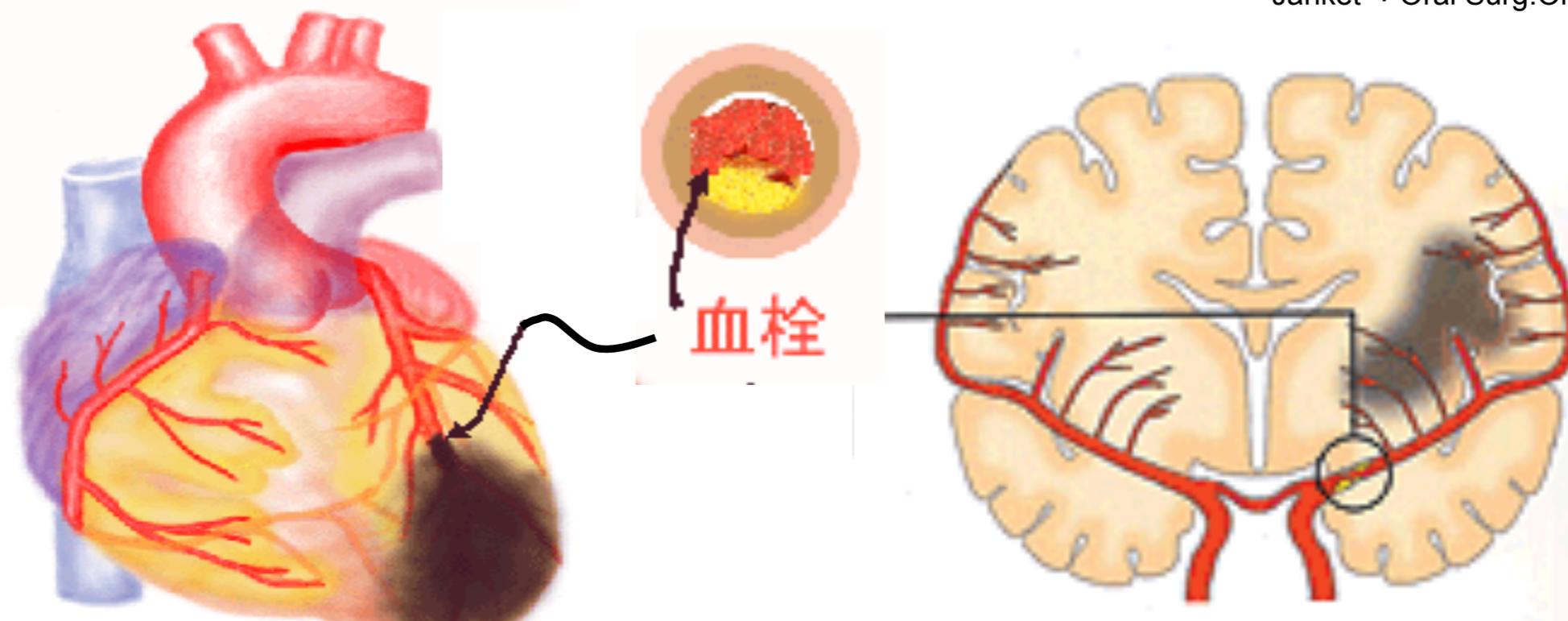
(Taniguchi A, Nishimura F *et al.*, *Metabolism*, 2003)

歯周病と心臓血管病変・脳血管病変

歯周病がある人は、1.5~2.5倍 血管疾患の危険性高い

	相対危険度	95%信頼区間
心臓血管疾患	1.44	1.20~1.73
脳血管障害	2.85	1.78~4.56

Janket : Oral Surg.Oral Med, 2003











メタボリックシンドローム

(内臓脂肪症候群)

内臓脂肪型肥満によってさまざまな生活習慣病になりやすい状態

内臓脂肪型肥満に代謝機能不全が合併し、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せもった状態をいう。

原因；食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足や寝不足、ストレスなどの生活習慣の乱れ

メタボリックドミノ

メタボリックシンドロームへの介入は
ドミノが倒れ始めるところがポイント

図1 メタボリックドミノから見た
メタボリックシンドロームの病態

メタボリックドミノが倒れたら…?

倒れ始めたドミノは、下流になるほど止めるのが困難です。
できるだけ上流で、流れを止めることが大切です。

メタボリックドミノの考え方では、

- ①ドミノが“重積”する危険性
- ②ドミノの“流れ”にみる各症状の
関わり方と発症時期
- ③ドミノの流れの“連鎖”反応
が重要視されています。



○ 氷山の一角



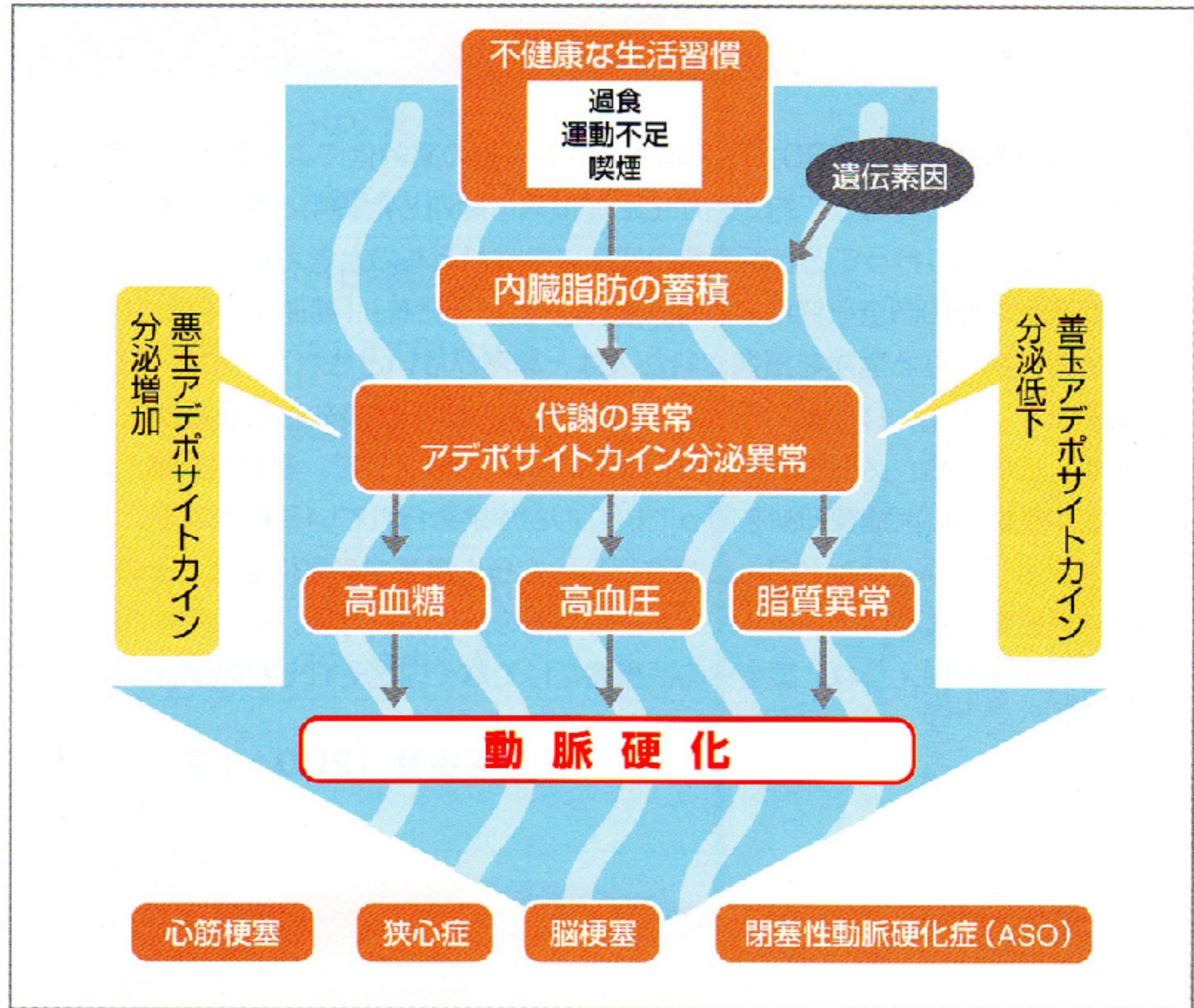
運動習慣の徹底
食生活の改善
禁煙

内臓脂肪の減少により、
高血糖、高血圧、脂質異常がともに改善

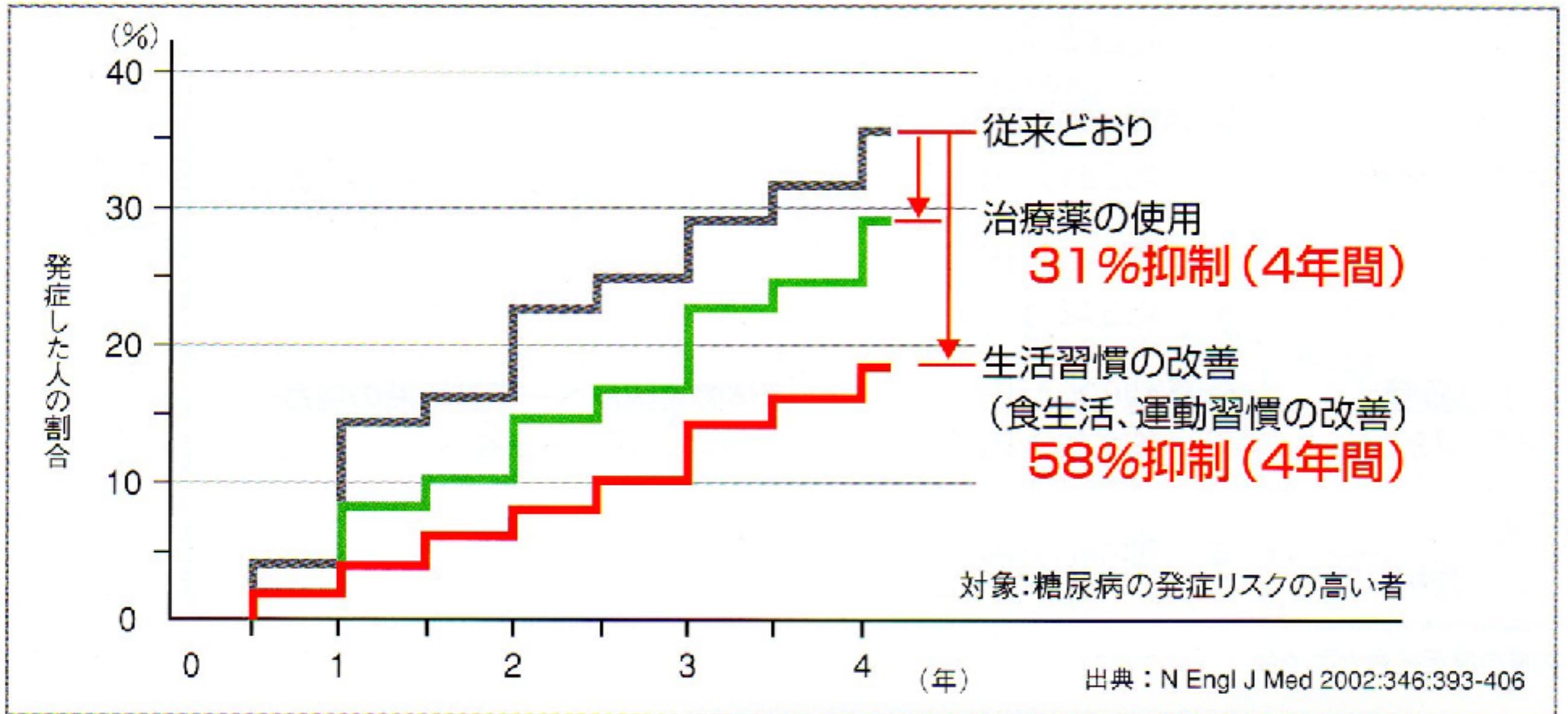


メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満を水面下の大きな氷とした1つの氷山から、水面上に高血糖、高血圧、脂質異常のそれぞれの山が出ているようなもの！ 氷山全体を小さくすることが肝心です。

●メタボリック・シンドロームの“川の流れ”



●糖尿病発症の抑制効果



メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目 内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性: 85cm以上
女性: 90cm以上

(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

+

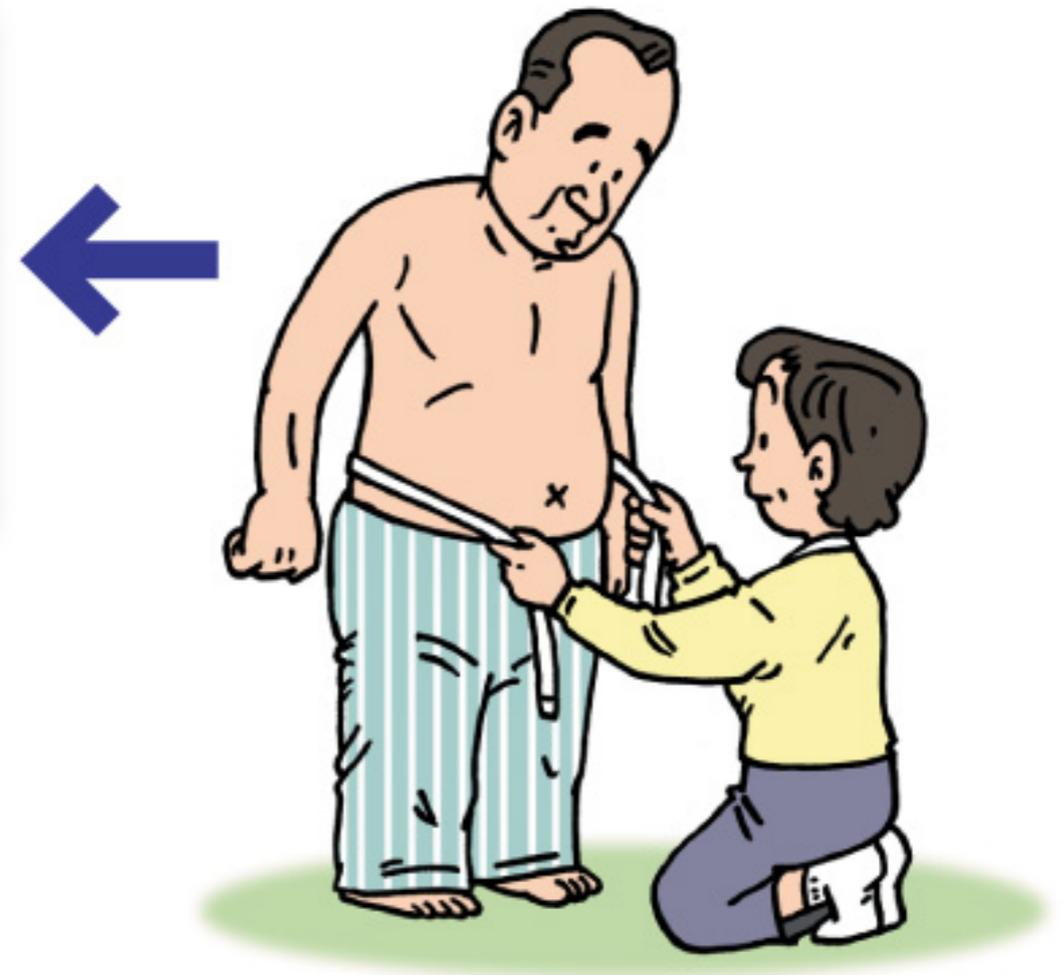
選択項目 高トリグリセリド血症 150mg/dL以上
かつ/または

これらの項目のうち2項目以上 低HDLコレステロール血症 40mg/dL未満

収縮期(最大)血圧 130mm/Hg以上

かつ/または
拡張期(最小)血圧 85mm/Hg以上

空腹時血糖 110mg/dL以上



ウエストの正しい測り方
おへその高さで測りましょう

人はなぜ食べ過ぎてしまうのか？

野生の動物は必要な分だけ食べたなら、
それ以上は食べません。

ニホンザルに大量のサツマイモを与えたところ、
必要以上には食べませんでした。

ところが、

サツマイモにバターとハチミツを加えたたん、
いつもの4倍の量を完食してしまいました。

同じ年齢のアカゲ猿（20歳）



摂取カロリー制限なし

摂取カロリー70%減

飢餓状態になると目覚め、細胞中のミトコンドリアを活性化
活性酸素の害を防ぎ、免疫力低下、動脈硬化を予防

「過度の食欲」の原因

1. 甘みや油脂、だしなどおいしい物を食べると脳内で β エンドルフィン（快感物質）が出る。
2. 「ストレス」でも食欲がアップ。
3. 「睡眠不足」でも食欲をアップさせるグレリンというホルモンが増える。
4. グルメ情報や香り、見た目、アルコールなど現代人は「過度な食欲」を大きくさせるものに囲まれている。

食べ過ぎを抑えるのは「意志の力」？

おいしい物を食べたときには前頭前野（判断や意志決定をする部分）の活動が明らかに下がってしまいました。

現代社会を生きる私たちは、とても意志だけではおいしい物に打ち勝つことができません。

ヒスタミン

- 「ついつい食べ過ぎ！」を抑えてくれる脳内物質です。
- 脳の中に**ヒスタミンが増えると、食べる量が減り、**ヒスタミンが減ると、食べる量が増えます。
- ヒスタミンは「鼻づまりやかゆみなどアレルギー症状を引き起こす」やっかいな物質ですが、**脳の中では満腹中枢を刺激して、満腹感を高めてくれる物質**です。
- 脳血液関門と呼ばれるゲートを通ることができないため、脳内の細胞に届かず、薬のようにヒスタミンを飲んでも無意味です。
- 脳内の**ヒスタミンは内臓脂肪も減少させる**こともわかってきました。

噛んで脳内ヒスタミンを増やす！

噛んだ刺激



脳内の結節乳頭核



ヒスタミンを量産



ヒスタミンが満腹中枢を刺激



満腹感が高まる
内臓脂肪も減少

食べて脳内ヒスタミンを増やす！

食材に含まれる「ヒスチジン」という成分を多くとると食事の量が減ります。ヒスチジンはアミノ酸の一種で、脳血液関門を通過することができ、脳内でヒスタミンに変わります。

ヒスチジンが多く含まれている食材

まぐろ、かつお、ぶり、さば、さんまなどの青魚

噛む咀嚼法

食事の際、一口につき30回きっちり噛んでから飲み込むことを目標にした方法です。

「噛めば噛むほどいいのでは？」と思いがちですが、

30回程度が長続きしやすいこと、さらに30回ピツタリで飲み込める一口の量を探ることで口数を増やすという効果があります。

咀嚼法の実際

1. 食事を一食ごとに開始時間と終了時間を記録します。
2. 噛む回数が多ければ多いほどいいというものではありません。一口ごとに30回ピッタリ噛んでから飲み込めたら○、それより多くても少なくても×を記録していきます。
3. 30回ちょうどで噛めるよう、食材ごとに一口の量を調整します。
4. 食事のすべてが○印になることを目指します。
※30回ちょうどのお○が増えてくると、
一食平均で30～35口程度の口数になります。

噛むこととストレス

噛むことが“ストレス”や“うつ状態”を緩和

ストレスがあると

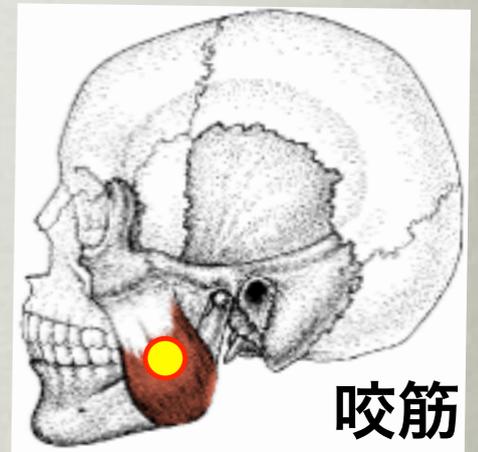
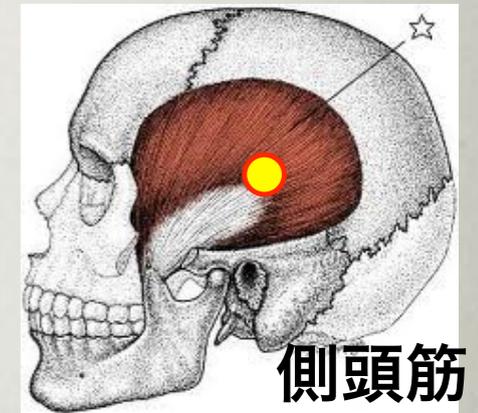
扁桃体活性化⇒視床下部⇒交感神経↑⇒ACTH分泌↑

噛むと⇒扁桃体活性↓、副交感神経↑

セロトニン

セロトニン低下⇒切れやすい、不安、焦燥、引きこもり

噛むと⇒咬筋の運動⇒セロトニン神経活性化



噛むこと

- 記憶、思考、やる気を起こす。
- 生きるのに必要な力を与える。

カミング30

ひとくち30回ピツタリを目指す「咀嚼法」

歯合わせ（しあわせ）

やせる場所の順番

エクササイズによって体に害がある脂肪から減少、健康的にやせるという大きなメリットがあります。



肝臓の昼夜の異なる役割

昼間：肝臓は活発な脳のために**糖**を使ってエネルギーをつくります。

夜間：肝臓は**脂肪**をつかって心臓のためのエネルギー（ケトン体）をつくるモードに切り替わります。

昼夜で肝臓が異なる役割を果たしていたのです。

つまり、**ちゃんと寝ないで、ムダに夜更かししていると、本来肝臓が燃やすはずの脂肪が燃えない**のです。

食前に運動する方が ダイエット効果が高い！

食前運動直後に血糖値が上昇することを利用します。

血中に糖が少なくなると空腹を感じます。

血糖値を上げるには糖分を摂取するのが手っとり早いです。

運動することでも血糖値を上げることができます。

運動により糖や脂肪の倉庫である肝臓や内臓脂肪から

エネルギーが引き出され、血糖値が上昇、脳が空腹じゃない

と感じるからです。

食前運動のメリット

- (1) たまっていたエネルギーから消費する
- (2) 血糖値が上がって食事の量が減る
- (3) どうせなら食事を減らそう！という気持ちになる

運動は続けることが一番大切です。

続けやすい時間に行うことがダイエットの近道です。

「活動代謝」を上げましょう

「ぞうきんがけ」「皿洗い」「駅の階段登り」なども積み重ねれば大きなエネルギー消費量になります。

つまり「基礎代謝」ではなく日頃からちょこまか動く「活動代謝」を上げることがダイエットの近道です。

空腹感

- 「1回の食事の量を減らす」ようにしたところ、自然とおなかが減らなくなります。
理由：血糖値の上昇・降下がゆるやかになって空腹感を感じにくくなった。
- (1) 水やお茶を飲んでとりあえず空腹をごまかす
- (2) 低カロリー食品でおなかを満たす（こんにゃくなど）
- (3) チョコなどを少し食べて血糖値をちょっと上げる
- (4) その場ダッシュで血糖値を上げる

「その場ダッシュ20回」 (約10秒間)

- ・空腹感を感じている時に、興奮したりストレスがかかると、アドレナリンが分泌され、肝臓にためていた糖を血液に流し、血糖値を上げます。
- ・すると脳は「十分に栄養はあるな」と勘違いして空腹感が消えるのです。
- ・空腹を感じる時というのは内臓脂肪が減っている時。
- ・「空腹時はチャンス」だと考え、ダイエットの味方にしてしまいましょう。

「その場ダッシュ」がきつい方には、

- **スローステップ運動1分間**
- **イスなどに座ったままでも全身にギュ〜っと力を入れてスッと抜く…これを数回繰り返す**

これだけでも同様の効果があります。

計るだけダイエット

体重の変化をグラフにつけ、毎日の食事などを言い訳欄に記入することで、体重と、食事や運動との関係が分析しやすいダイエット法です。



メンタルヘルス対策

こころの気づきを企業の活力へ

メンタルヘルス対策

- ・メンタルヘルス不調の未然防止
- ・メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応
- ・メンタルヘルス不調による休職者の円滑な職場復帰支援と再燃・再発予防

- 実施内容
- ①職場環境等の改善
 - ②メンタルヘルス不調への対応
 - ③セルフケアの周知

周囲が気づくメンタルヘルス不調の変化

- 1 いつもと違う表情や態度が見られる
- 2 仕事の能率低下やミスが目立つ
- 3 欠勤、遅刻、早退が目立つ
- 4 周囲との人間関係が悪くなる
- 5 愚痴っぽくなる
- 6 酒の量が増えたり、トラブルが多くなる
- 7 他人の言動を気にするようになる
- 8 体調が悪いとの訴えが多くなる

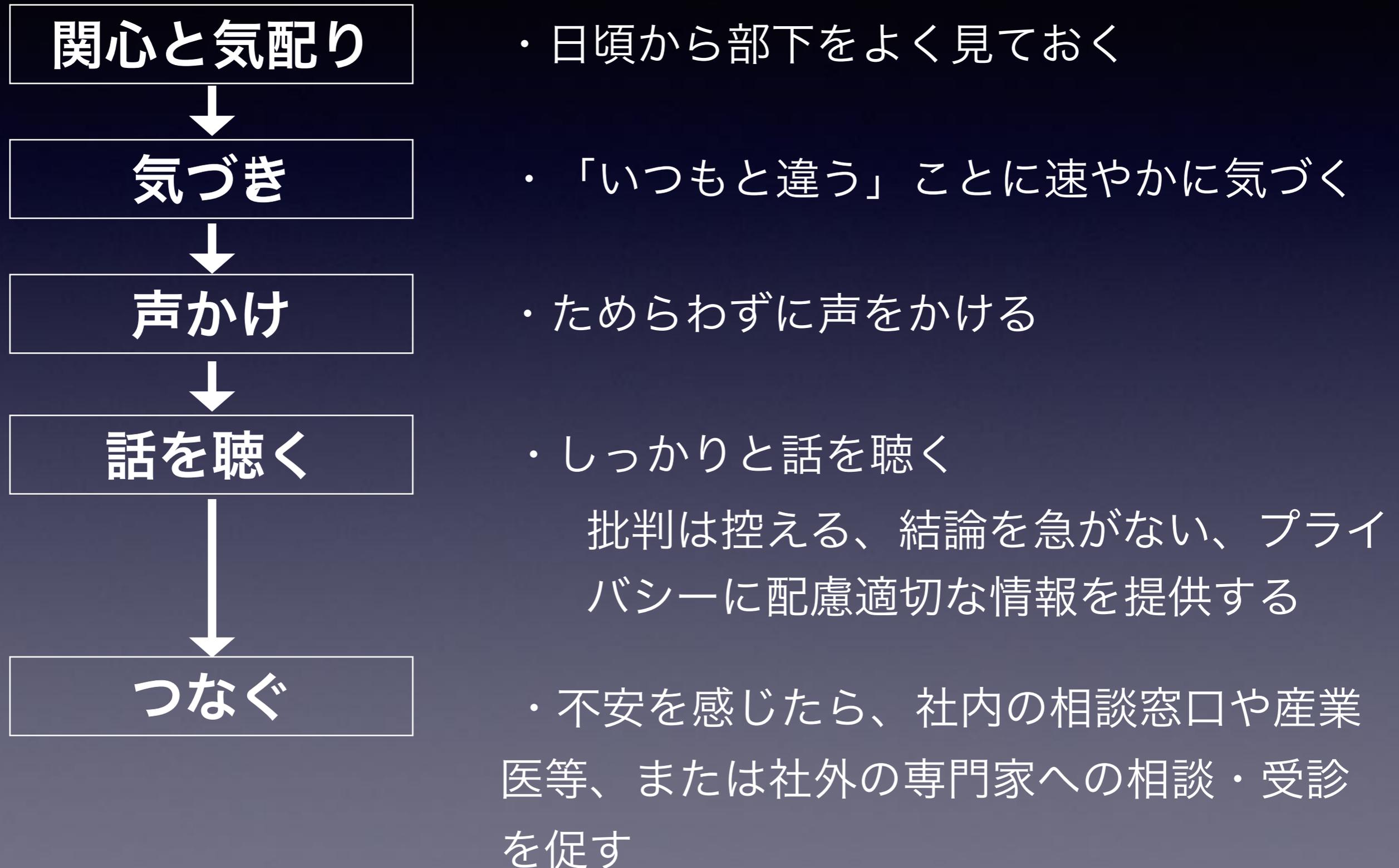
自分が気づくメンタルヘルス不調の変化

- 1 心配事が頭から離れない
- 2 仕事の能率や集中力・意欲の低下
- 3 考えが堂々巡りしてまとまらない
- 4 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 5 仕事が合わないのでやめたいと思う
- 6 他人の評価がととても気になる
- 7 気分がふさぐ、楽しくない
- 8 疲れやすい
- 9 頭痛、めまい、吐き気などの身体症状がある

気づく 気にする 気にかける

いつもと違う部下に気づいたら、それとなく注意を払い、見守ること、声をかけることが問題の早期発見や予防につながります。

「いつもと違う」部下への対応の手順



「どうかしたの」とか「ちょっと元気がないようだけど」と声をかけたときに、「実は・・・」と気がかりなことの話が出る。



気持ちを相手に集中して「そうか、そうか」と聞き、相手が話し終わってから自分の考えを言えば良いでしょう。

声をかけても「別に」「何でもありません」と、暗に介入してほしくないという反応。



「そうか、元気がないようなので心配なんだけど」「何かあったらいつでも相談に乗るからね」程度でとどめておくことです。

介入すべきとき

不調が表情や態度にとどまらず、遅刻、無断欠勤、ミスなど、仕事にかかわる影響が出たとき
見て見ぬ振りをすると問題をこじらせます。
あとで担当が気づいたときには手遅れになって
いたということは、多くの会社でよくある事。

面談は、

- ①相手のプライバシーを守れる環境で、
 - ②仕事上の不都合な事実に基づいて、
 - ③何が問題なのか、どうすれば改善できるのか、
 - ④そのために会社とし何ができるのか、
- という観点からじっくり話を聞く形で行う。

相手を責めるのではなく、どうすれば気持ち良く働くことができるのかを、相手とともに考える姿勢が大切。

口腔内状況

平成28年 歯科疾患実態調査結果

平成28年10月及び11月実施

(熊本県全域を除く)

8020達成者 (80歳で20本以上の歯を有する者の割合)

平成17年	24.1%
平成23年	38.8%
平成28年	51.2%

20本以上の歯を有する者

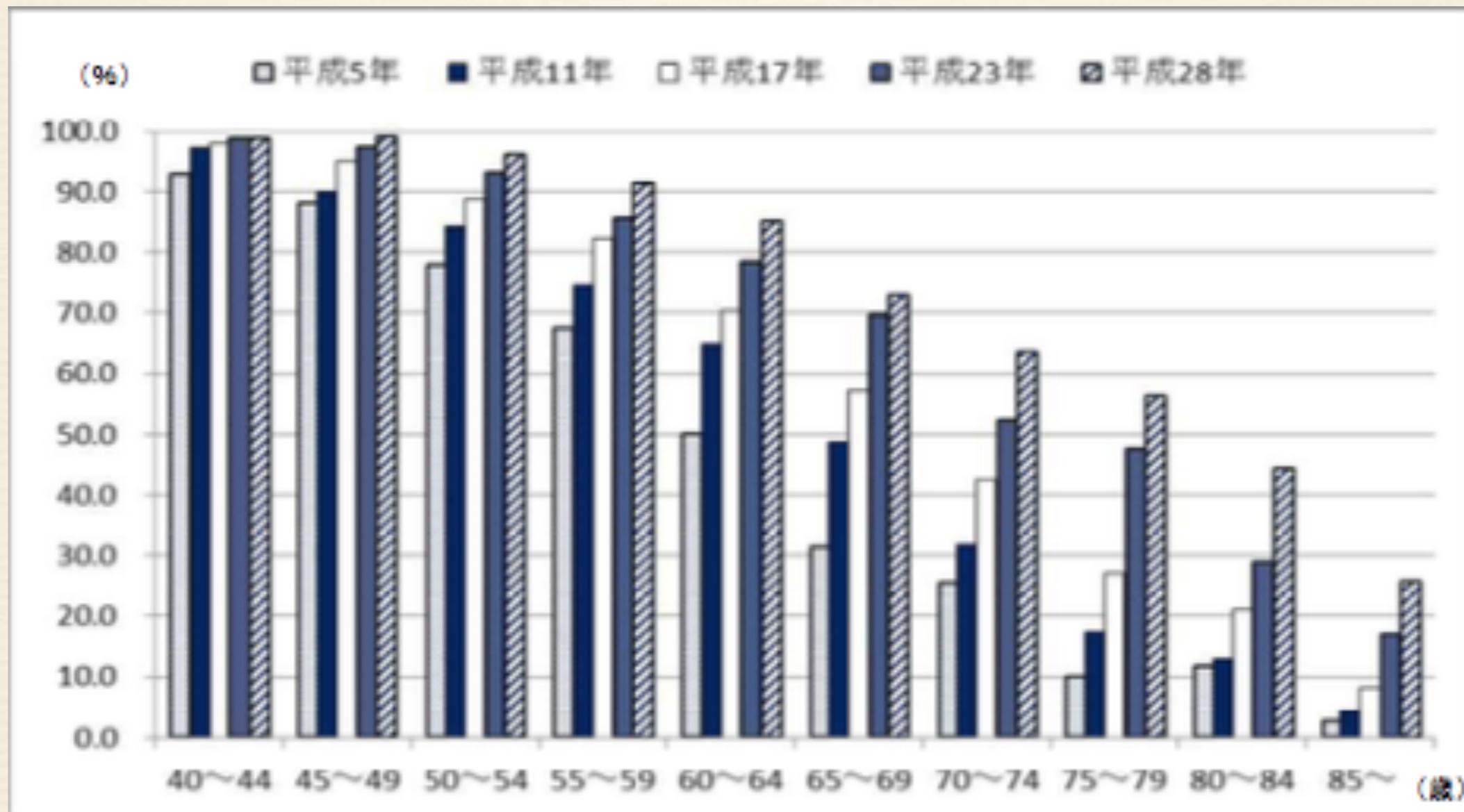


図17. 20本以上の歯を有する者の割合の年次推移

20本以上の歯を有する者

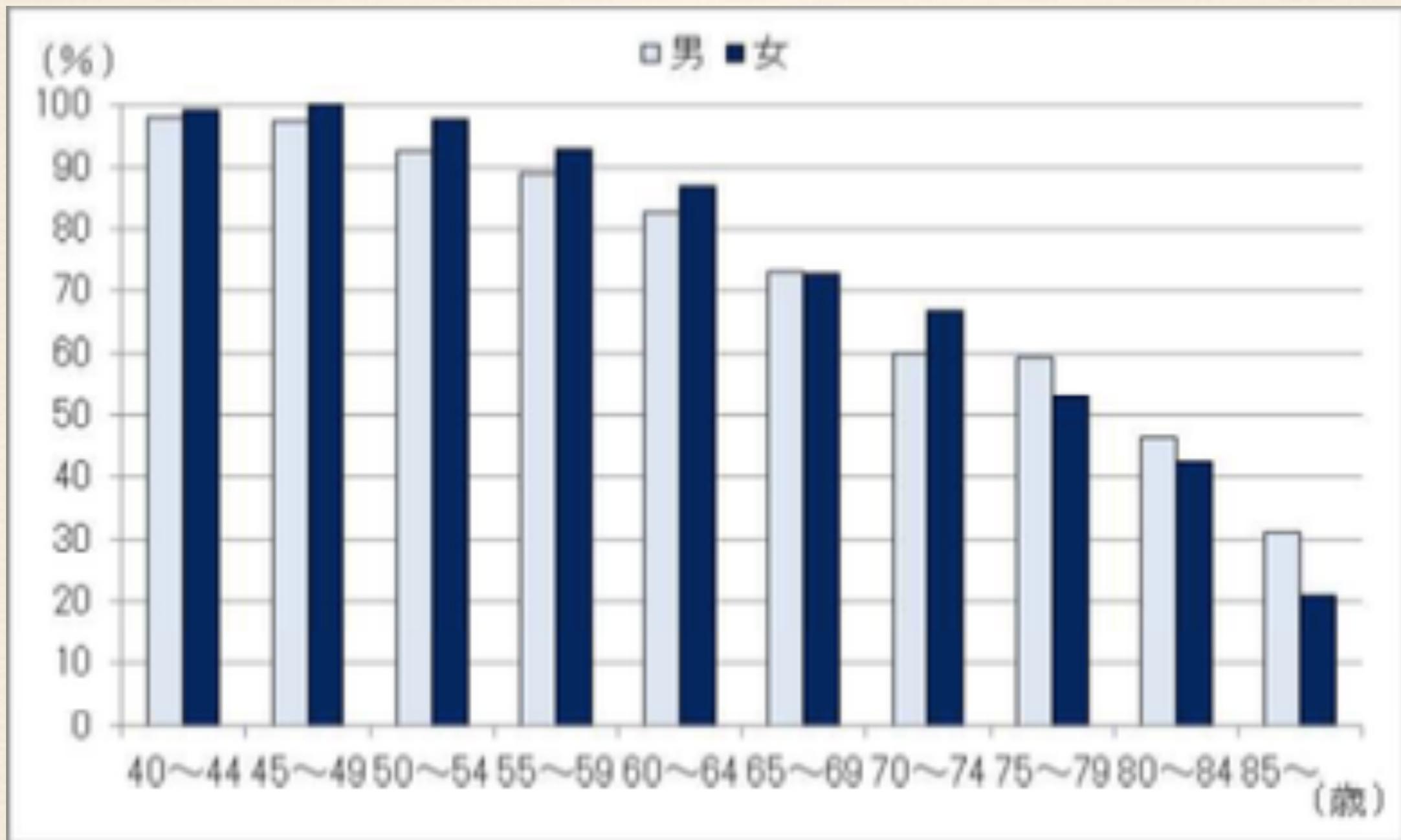


図18. 20本以上の歯を有する者の割合

現在齒數

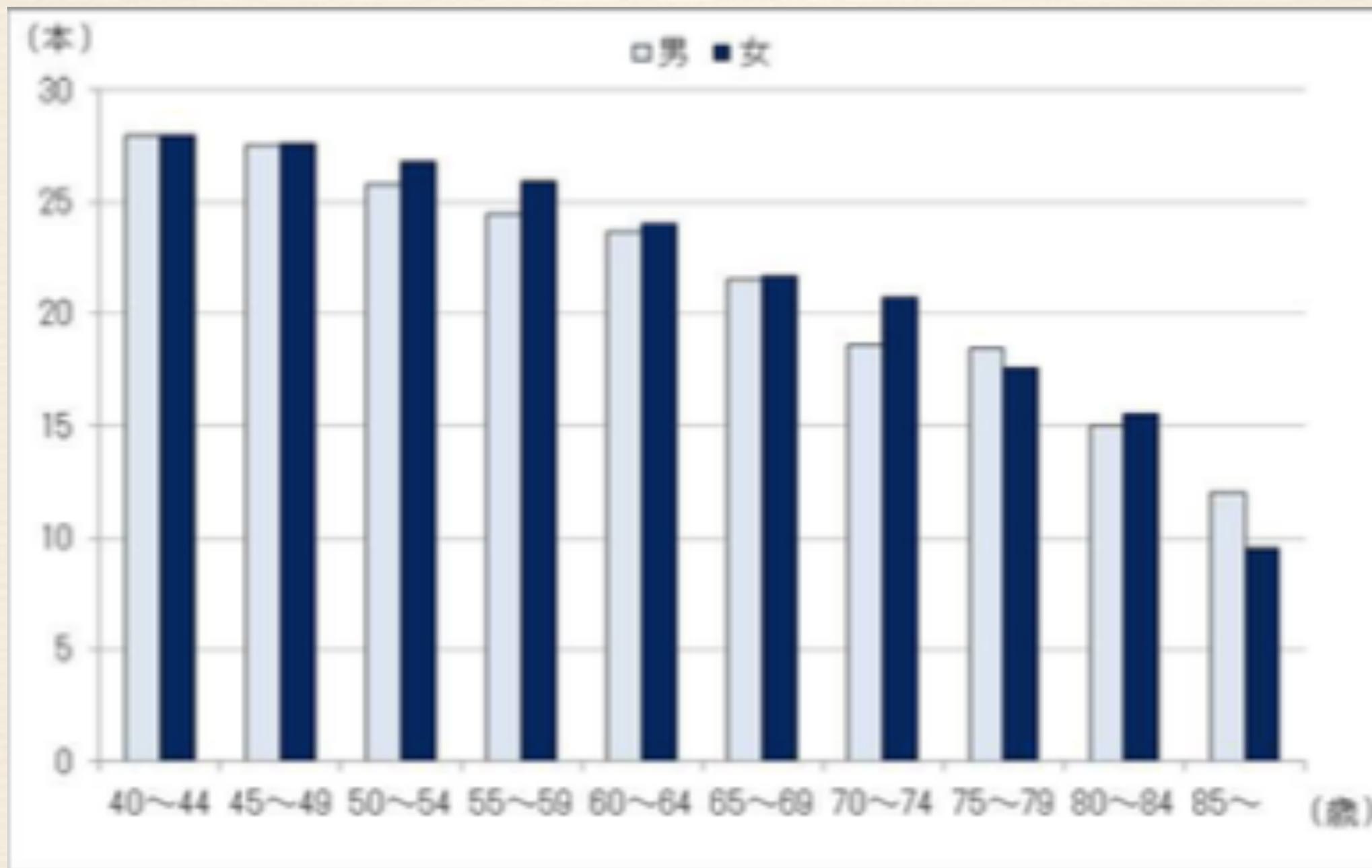


圖19. 1人平均現在齒數

歯周疾患

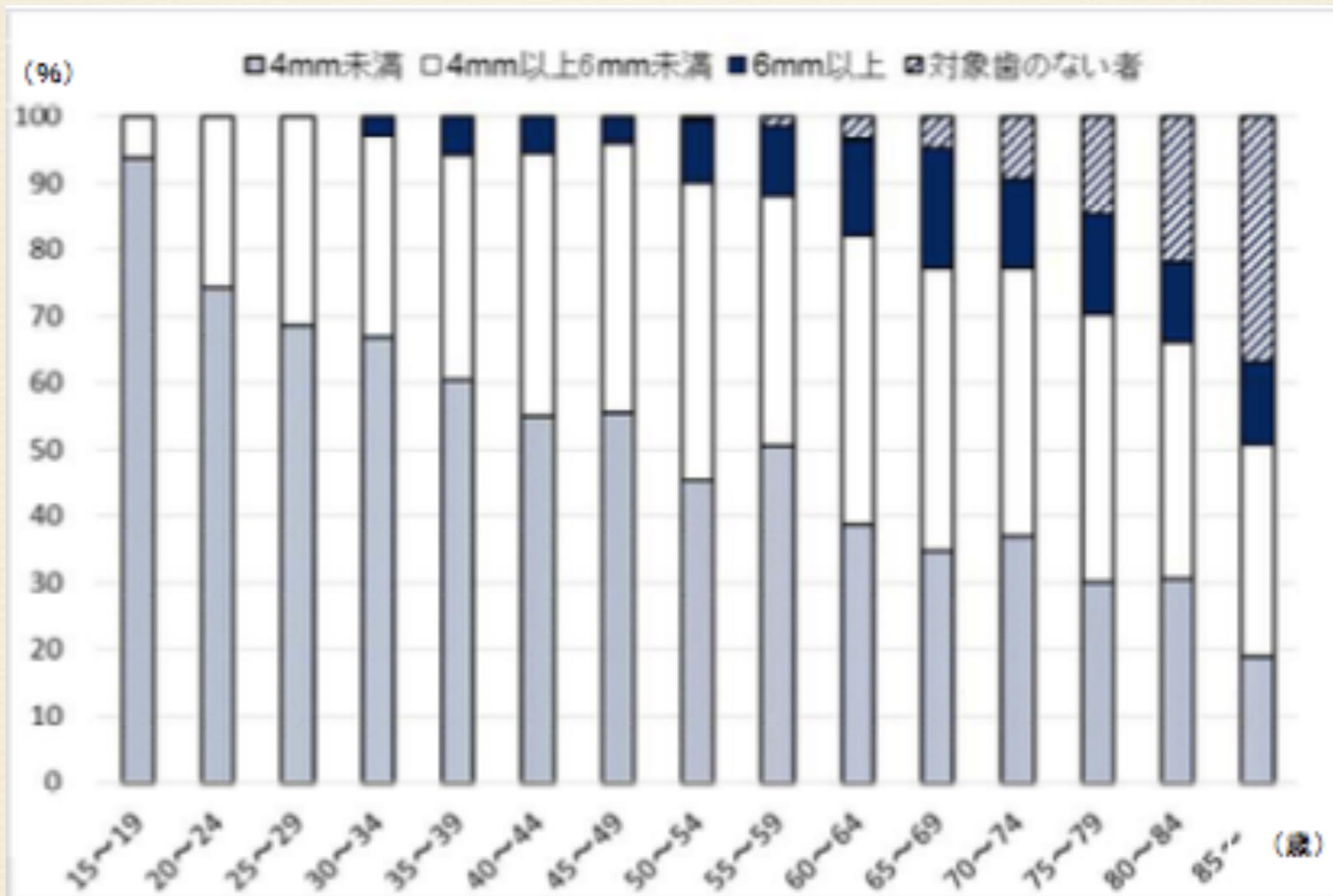


図20. 歯周ポケットの保有者の割合、年齢階級別

歯周疾患

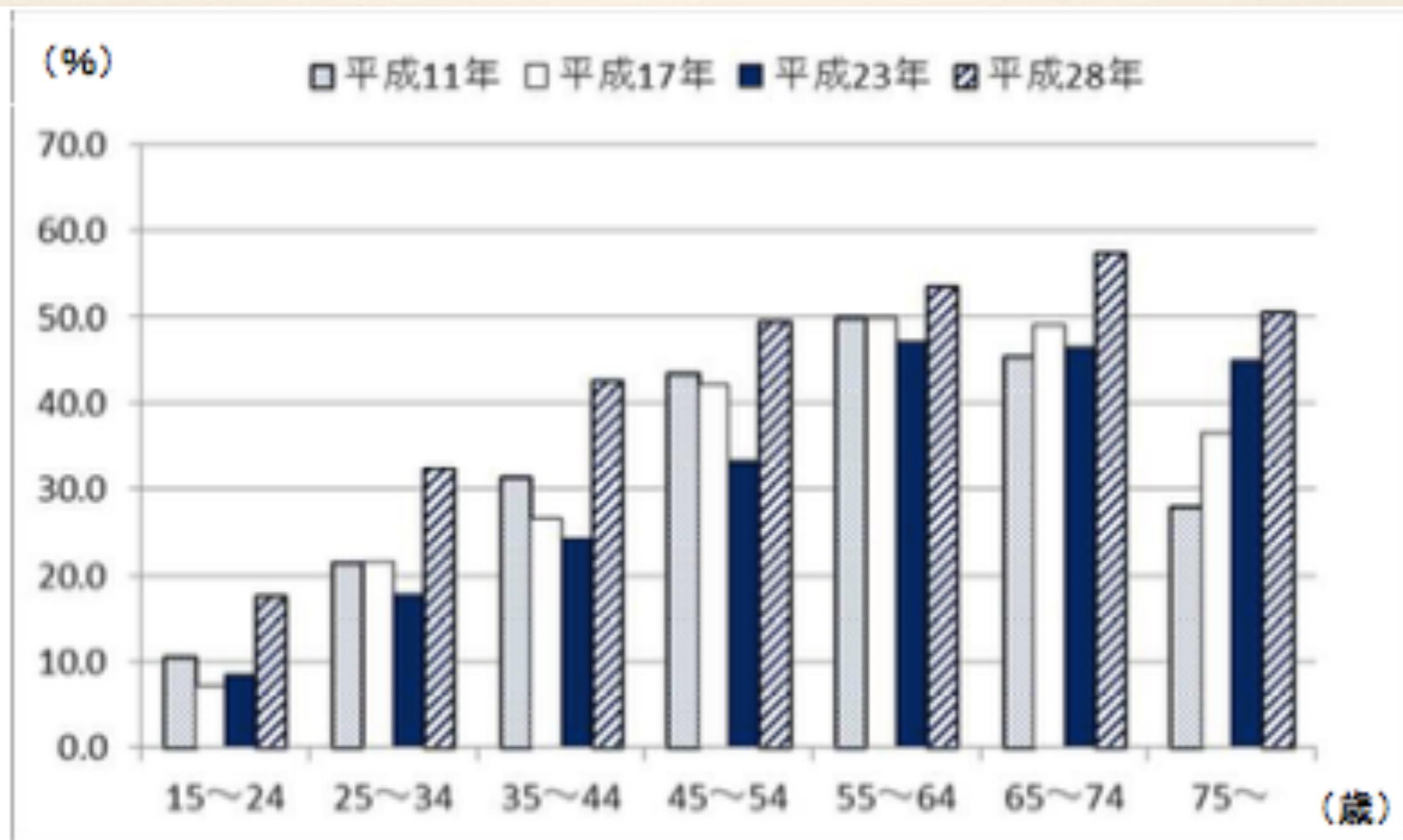


図21. 4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移

歯ブラシの使用状況

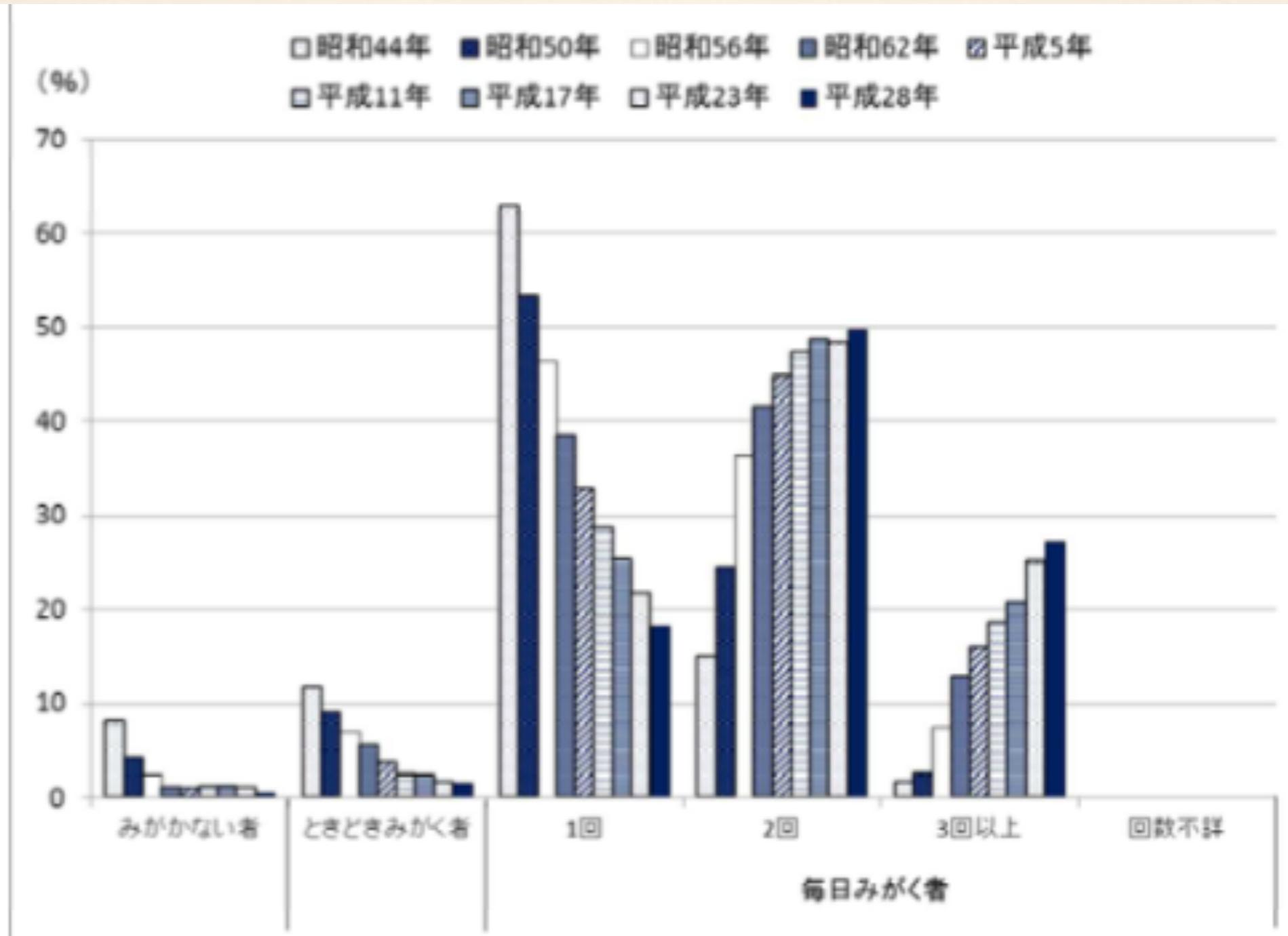


図30. 歯ブラシの使用状況の推移（昭和44年（1969年）～平成28年（2016年））、総数（1歳以上）

歯や口の状態

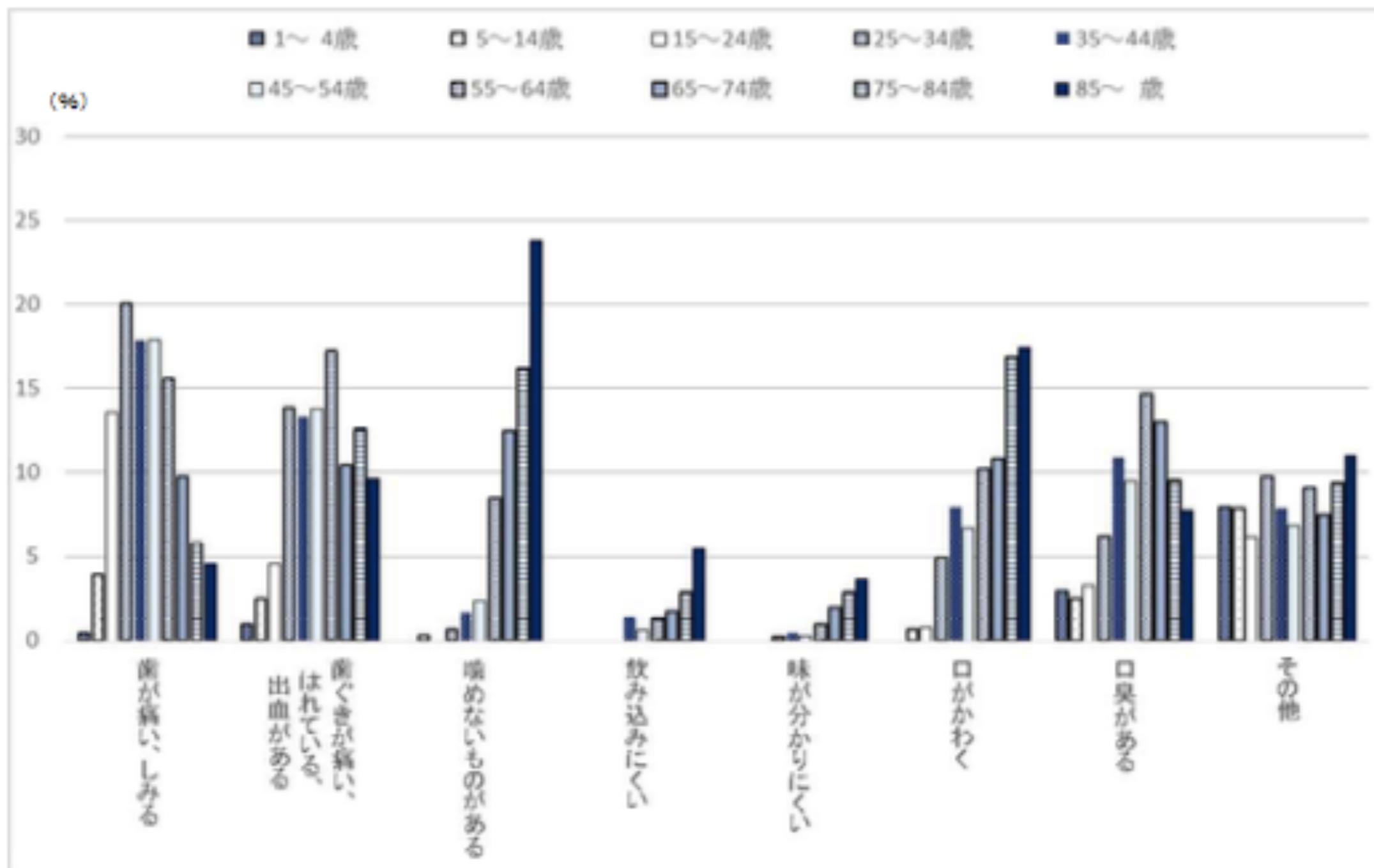


図33. 歯や口の状態、年齢階級別

癒しの空間を目指す



歯を削らないで、
自然の歯と歯ぐきを守り、
全身に好影響を及ぼす
歯ぐき磨き支援を提供する

健康支援口腔センター

健康支援口腔サロン



町田 澄利

歯科医師

労働衛生コンサルタント

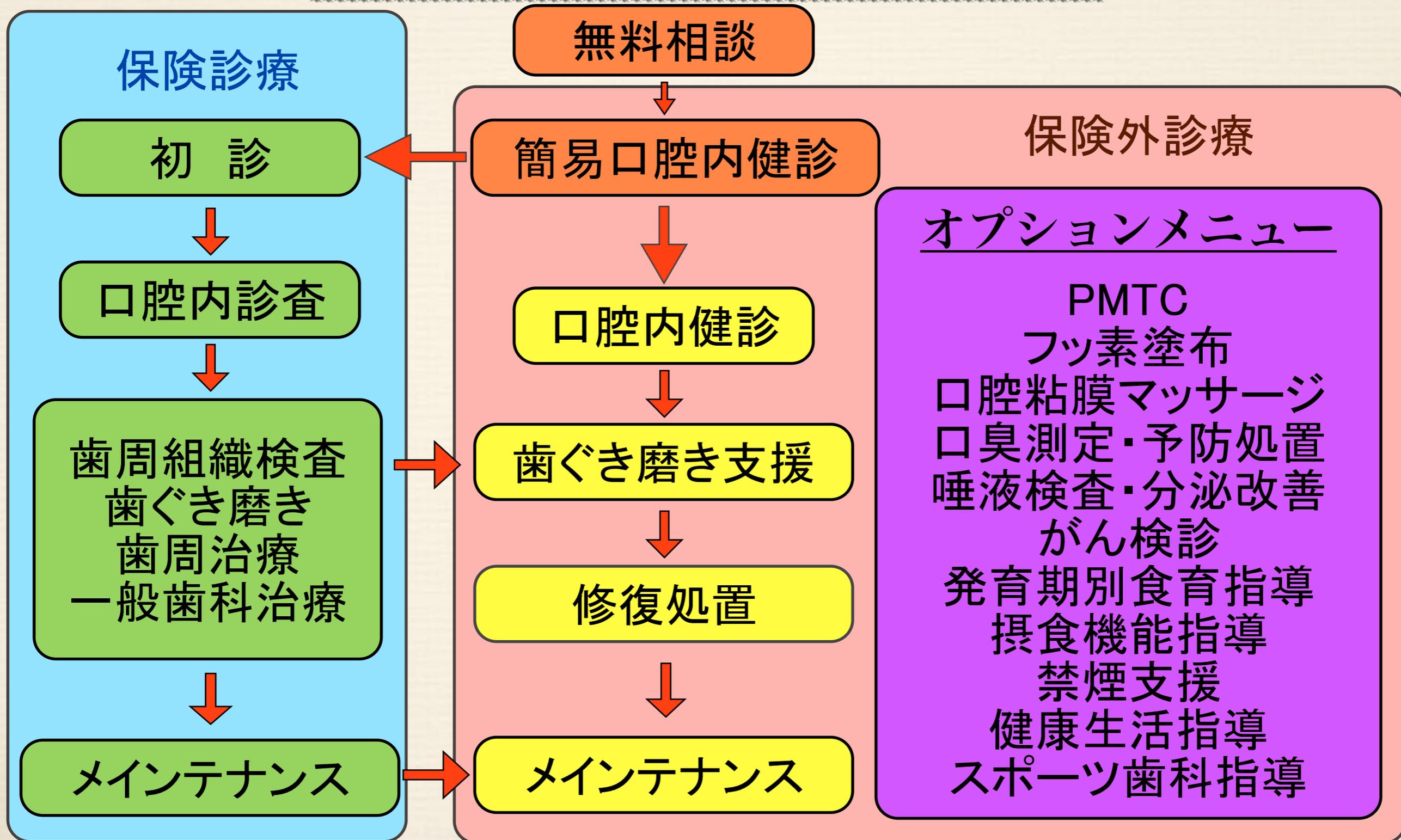
介護支援専門員

- ❖ **長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例が制定された。**
(平成22年6月4日施行)
- ❖ **健康に対する意識が高まってきた。**
- ❖ **口腔に関心のある方が増えてきた。**
- ❖ **予防対策が確立しているにも関わらず、実施されていない。** (う蝕・歯周疾患予防、摂食・嚥下機能維持)
- ❖ **お口へのアプローチが全身の健康へ繋がることが解明されてきた。** (糖尿病・高血圧症・動脈硬化症etc)
- ❖ **医科・歯科医療費と介護費用の削減に繋がる可能性がある。** (誤嚥性肺炎予防、寝たきり予防etc)

事業展開のコア

歯ぐき磨き支援

顧客の流れ



サービス内容（保険診療）

- ❖ 口腔内診査（口腔内写真・う蝕検査・歯周検査）
- ❖ 歯石除去
- ❖ 実地指導
- ❖ スケーリング・ルートプレーニング
- ❖ PTC
- ❖ 歯周外科手術
- ❖ 周術期口腔機能管理（全身麻酔下で実施される頭頸部領域、呼吸器領域、消化器領域等の悪性腫瘍の手術、臓器移植手術又は心臓血管外科手術等）
- ❖ 妊産婦支援

サービス内容（保険外診療）

❖ 発育期別食育指導（食生活習慣指導）

管理栄養士からの栄養バランス以外の、発育段階ごとのお口の状態にあった食事形態や食習慣を提案する。

❖ 健康スポーツ歯科医療

トップアスリートの育成や中高年の身体活動能力の向上のために、口腔機能の健全な保持と増進を図る。

❖ 健康生活指導・運動習慣指導・服薬指導（漢方）

一般健康診断、特殊健康診断、特定健康診査や人間ドック等の結果を参考に生活習慣改善策を提案、支援する。

齒周病治療（保險診療）

- ❖ 妊産婦支援（早産や低体重児出産）
- ❖ 動脈硬化症（脳血管障害、心臓血管障害）
- ❖ 糖尿病（予備軍、多臓器不全）
- ❖ 肺炎（誤嚥性肺炎）
- ❖ 細菌性心内膜炎

高齢者対象事業（保険診療・介護保険）

- ❖ 元気高齢者に対する介護予防
- ❖ 要介護高齢者に対する在宅あるいは病院・介護施設への訪問歯科診療
- ❖ 要介護高齢者に関わる家族や関係職種に対する口腔ケア（摂食・嚥下リハビリテーションを含む）指導
- ❖ 介護施設での口腔機能維持管理の指導支援

予防（歯科）医療

- ❖ 歯に対する予防
- ❖ 歯周組織に対する予防
- ❖ 生活習慣に対する予防

歯に対する予防

❖ 歯ぐき磨き

❖ フッ化物の応用

虫歯（う蝕）の深度

C0、C1、 C2、 C3、 C4

歯の表面の白濁・黄褐色の着色などの
早期の表面的ダメージの状況であれば、
以前の状況に回復する可能性があります

フッ化物の応用

- ❖ う蝕発生予防
 - ❖ 歯磨剤
 - ❖ フッ素洗口
 - ❖ フッ素添加チューインガム
- ❖ 初期う蝕の再石灰化
 - ❖ 局所薬剤塗布
- ❖ 二次う蝕予防
 - ❖ サホライド塗布

歯周組織に対する予防

❖ 歯ぐき磨き

- ❖ 歯ぐきマッサージ
- ❖ 歯肉ポケット内洗浄
- ❖ 歯石除去

生活習慣に対する予防

❖ 歯ぐき磨き

❖ 口腔粘膜マッサージ

❖ 一般健康診断や特殊健康診断結果へのアドバイス

口腔粘膜支援のもたらす効果

- ❖ 免疫能を向上させる。
- ❖ 全身の血管の弾力を維持改善する。
- ❖ 全身の健康へ繋がり、健康障害を回避する。

癒しの空間の目指す支援の内容

- ① 削らない抜かない歯の活用による
 - ・ 転倒骨折予防
- ② 歯周組織の健康維持による
 - ・ 糖尿病重症化予防
 - ・ 高血圧予防
 - ・ 早産・低体重児出産予防
- ③ 口腔粘膜へのアプローチによる
 - ・ 動脈硬化抑制
 - ・ 免疫能向上

癒しの空間の目指す支援の内容

④ 妊娠前中と出産後の妊産婦への支援

- ・ 妊娠前の母子に対するお口の健康に関する情報提供と支援
- ・ 妊娠中と出産後の歯ぐき磨き支援
- ・ 乳幼児への食育支援

⑤ 健康診断・人間ドック等の結果を参考に生活習慣改善の提案

癒しの空間の目指す支援の内容

- ⑥ 営業マン・フロント・接客・公務員等
に対する白い歯と口臭予防
- ⑦ スポーツ歯科支援
- ⑧ 禁煙支援
- ⑨ 服薬支援（漢方）
- ⑩ 頭頸部（口腔）がん検診

癒しの空間の目指す高齢者支援の内容

① 削らない抜かない歯の活用による

- ・ 転倒骨折予防

② 歯周組織の健康維持による

- ・ 糖尿病重症化予防
- ・ 高血圧予防

③ 口腔粘膜へのアプローチによる

- ・ 動脈硬化抑制
- ・ 免疫能向上

癒しの空間の目指す高齢者支援の内容

④ 摂食・嚥下リハビリテーションによる

(食べられない、飲み込めない障害に対する口腔ケア支援)

- ・ 体重減少予防
- ・ 誤嚥性肺炎予防

⑤ 口臭予防による

- ・ 介護者のメンタルヘルス対策
- ・ 高齢者虐待の予防

(身体的虐待や介護・世話の放棄・放任など)

癒しの空間の目指す高齢者支援の内容

⑥ 高齢者向けのスポーツ歯科による

- ・ 転倒骨折予防
- ・ 生活習慣病重症化予防

⑦ 高齢者向けの禁煙支援による

- ・ 動脈硬化抑制
- ・ 免疫能向上

⑧ 高齢者向けの服薬支援（漢方）

⑨ 高齢者向けの頭頸部（口腔）がん検診

歯磨きの現状

- ❖ 歯磨きの習慣は当たり前になってきた。
- ❖ 食後磨く習慣は広まってきた。
- ❖ 朝起きて磨く習慣が残っている。
- ❖ 自己流の不適切な歯磨き法になっている。
- ❖ 歯ブラシは自分が気に入ったものを使う。
- ❖ 完璧に磨ける人は誰もいないことを知らされていない。
- ❖ 基本になる歯磨き法の周知が、幼少期に的確になされていない。

歯ぐき磨き支援の必要性

- ❖ 自分の口の中の状態全体を、自分で見ることはできない。
- ❖ 磨き残しは誰にでも必ずある。磨いたつもりになっていても、磨き残しのところを確認することもできない。
- ❖ 歯肉ポケットの中は、自分では完全に磨くことはできない。

歯ぐき磨き支援の必要性

- ❖ 自分の口の環境に合った磨き方を、磨き方が確立する前に十分に伝えていない。
- ❖ 歯磨き剤の種類と使用量の適正な使用法も伝えていない。
- ❖ コマーシャルに影響されている。
- ❖ 快感は、してもらおうことで得ることができきる。

年齢別の口腔清掃方法

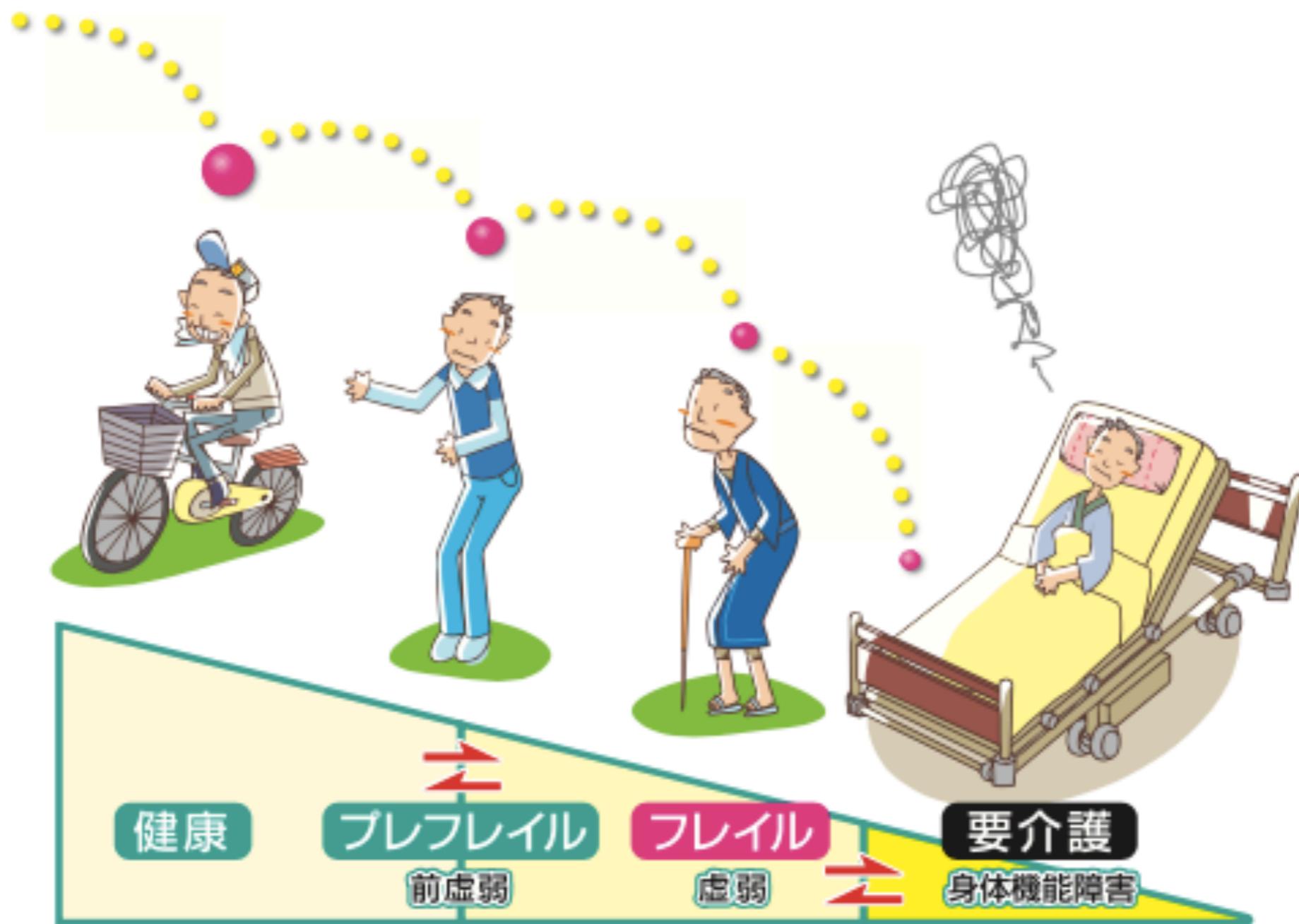
➤ 18歳まで……歯の健康を守る対策

歯ぐき磨き と フッ素洗口

(歯磨きでも可だが、後の方法修正が難しい)

➤ 19歳から……歯ぐきと口腔粘膜の健康 を通してのメタボ対策

歯ぐき磨き と 口腔粘膜マッサージ

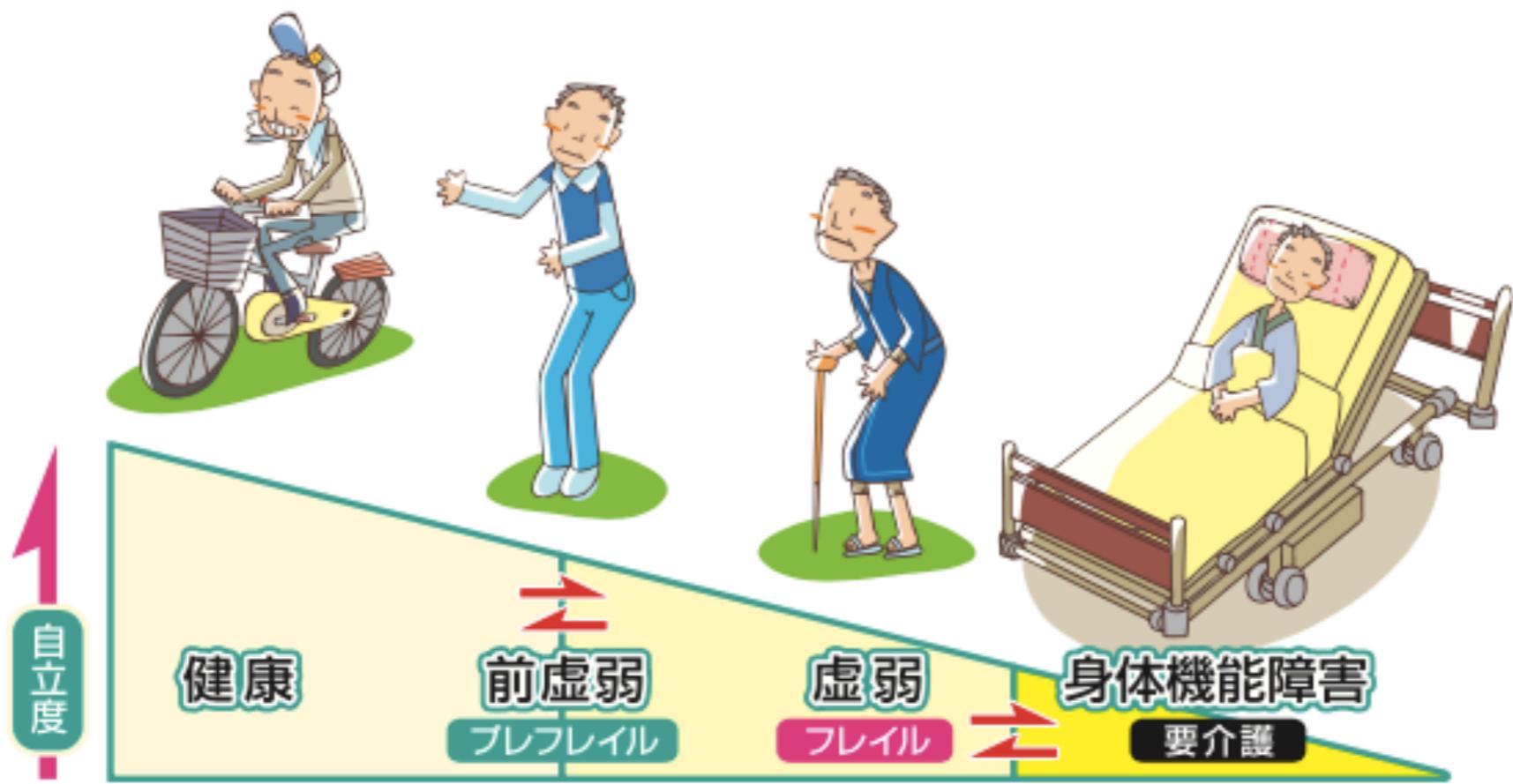


こころとからだのちょっとした衰え（前虚弱：プレフレイル）にいち早く気づくことが大切です。要介護の状態にならないように、しっかりとフレイル予防をしていきましょう。

フレイルの進行イメージ

第1段階	第2段階	第3段階	第4段階
社会参加	栄養 (食・口腔機能)	身体	重病
<ul style="list-style-type: none">・ 孤食・ うつ傾向・ 健康意識の低下	<ul style="list-style-type: none">・ 虫歯、歯周病・ のみ込みにくさ・ 食欲不振・ 食事の偏り	<ul style="list-style-type: none">・ 筋力低下・ 腰痛、ひざ痛・ 病気がち	<ul style="list-style-type: none">・ 要介護状態・ 寝たきり





生活習慣病予防

- メタボ予防
- ・歩く・動く
 - ・適正なダイエット (腹八分)

介護予防

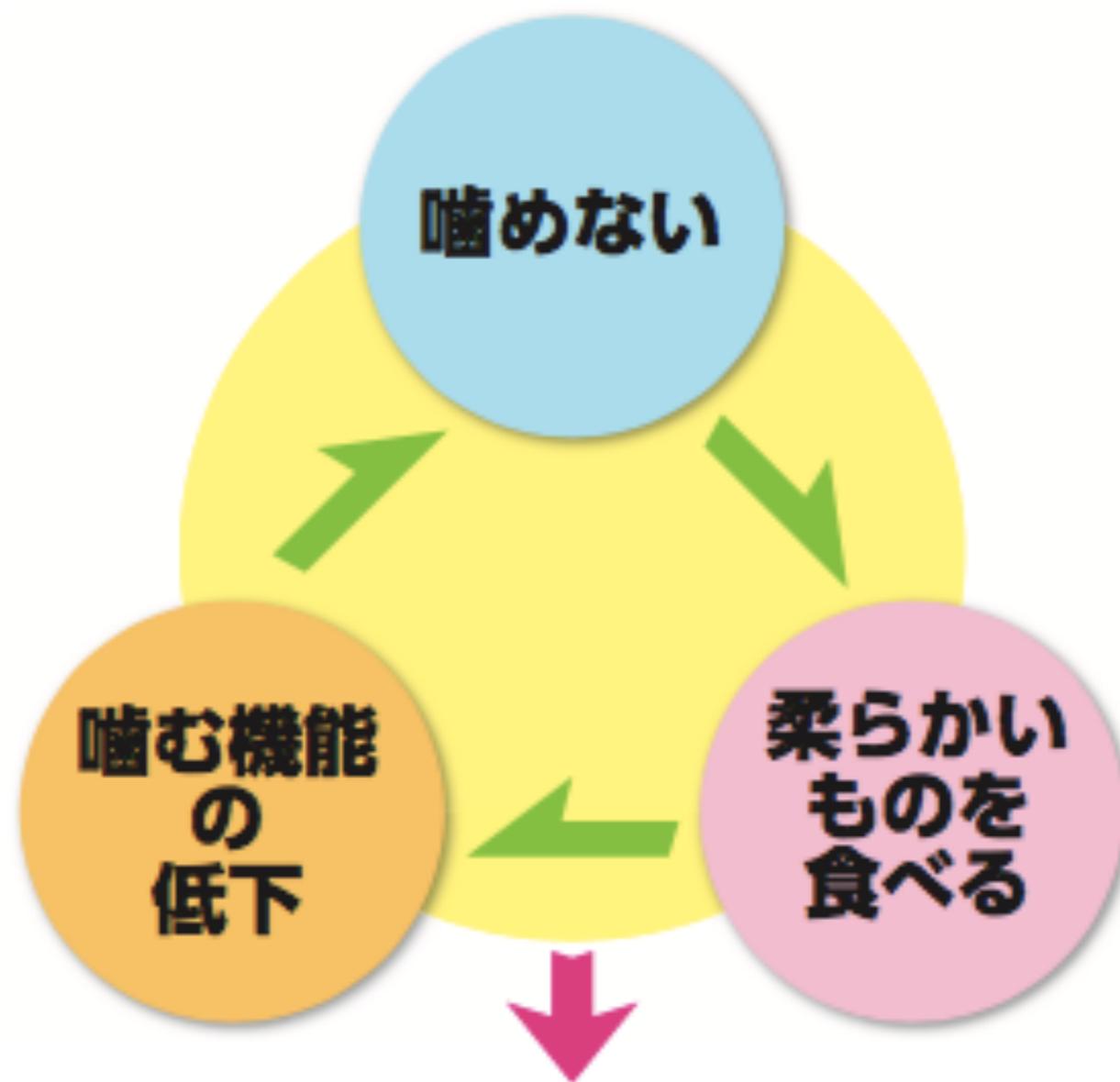
予防重視型システム

- ・歩く・動く
- ・しっかり噛んでしっかり食べる
- ・社会貢献・参加 (閉じこもらない)

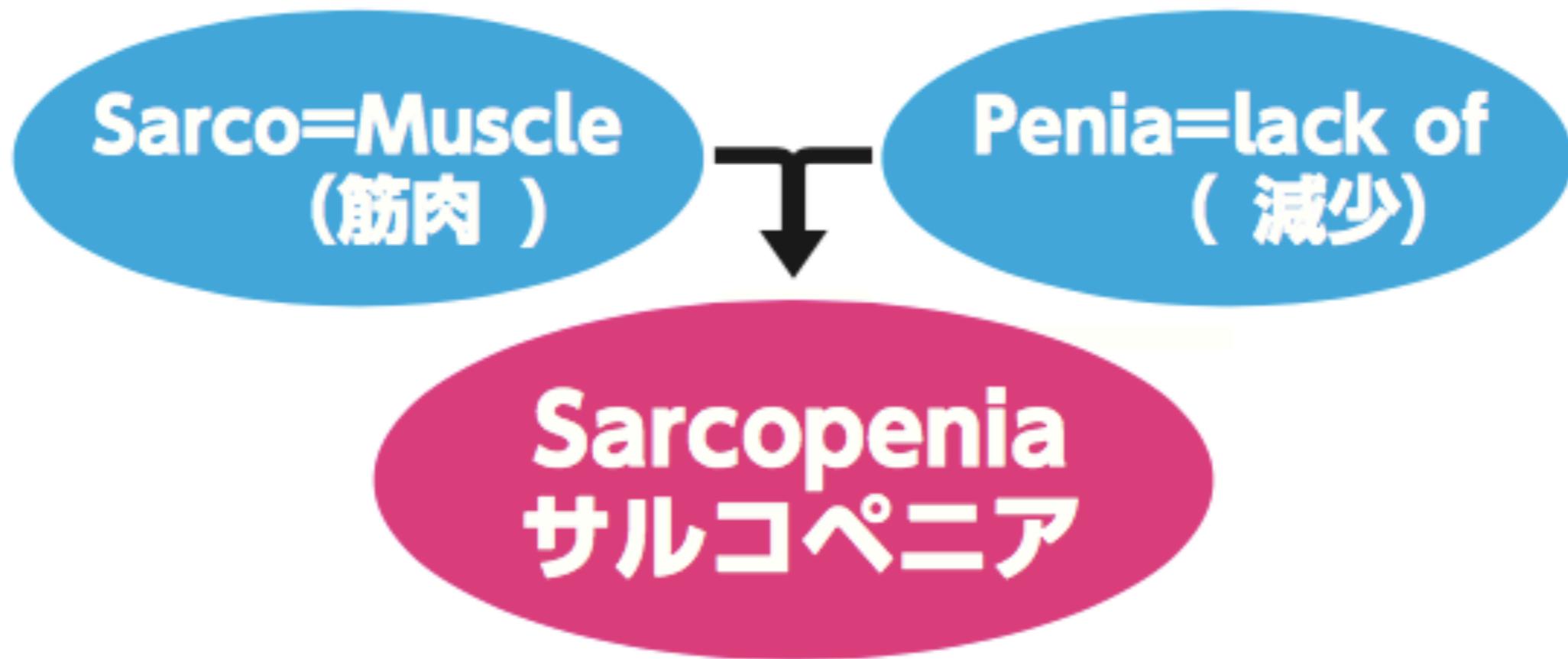
虚弱期のケアシステムの確立

- 医療・介護や住まいも含めたトータルなケアシステム
- ・地域包括ケアと在宅医療の推進
 - ・専門職および国民のお互いが学び、そして創り上げる
 - ・どこまでも「食べる」にこだわる

お口の機能低下への悪循環



口腔機能の低下



<診断基準>

1. 低筋肉量・・・四肢両手足)の筋肉量
2. 低筋力・・・握力
3. 低身体能力・・・通常の歩行速度

ドミノ倒しにならないように!

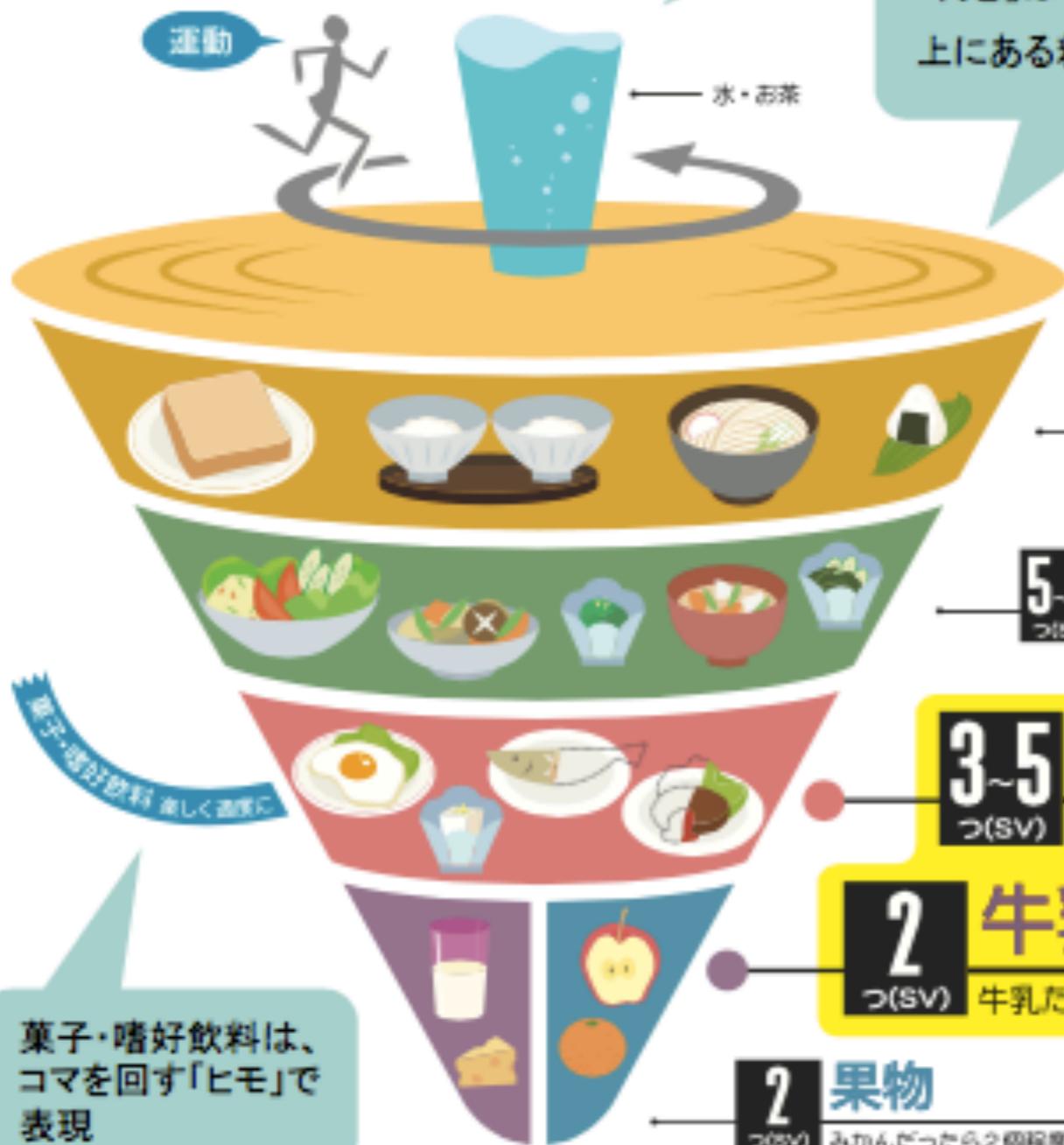


~社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です~

運動することによって、コマが安定して回転することを表現

水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調

「何を」は5つの料理グループから。上にある料理ほどしっかり食べる。



5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、
いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、
大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

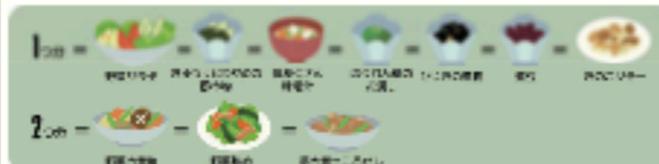
菓子・嗜好飲料は、
コマを回す「ヒモ」で
表現

高糖期には特に重要な食品

厚生労働省・農林水産省決定

資料元 厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」より

「食事バランスガイド」の料理グループ
「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」で数えます。

料理グループ		料理例と「つ(SV)」の数え方
主食 	ごはん、パン、 麺・パスタなど を主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源)	おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん中盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらい。  * 1つ(SV)の基準=主材料に由来する炭水化物 約40g
副菜 	野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻 などを主材料とする料理 (主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)	小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。  * 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約70g
主菜 	肉、魚、卵、大豆及び大豆製品 などを主材料とする料理 (主にたんぱく質の供給源)	卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらい。  * 1つ(SV)の基準=主材料に由来するたんぱく質 約6g
牛乳・乳製品 	牛乳、ヨーグルト、チーズ など (主にカルシウムの供給源)	プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらい。  * 1つ(SV)の基準=主材料に由来するカルシウム 約100mg
果物 	りんご、みかん、すいか、いちご など (主にビタミンC、カリウムの供給源)	みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」。りんごなど大きい果物1個が「2つ」くらい。  * 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約100g

資料元 厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」より

サルコペニア予防には、
特に「主菜」と「牛乳・乳製品」が重要!

フレイル予防のためのウォーキングのコツ

姿勢よく広い歩幅で歩きましょう！

高齢者



若年者



年をとると、背中が丸くなったり、歩幅が狭くなったりします。背筋を伸ばし、前を見て、姿勢よく歩きましょう。踵から足をつき、つま先で地面をけるようにして歩くと歩幅も広がります。

いつもより少し速く歩きましょう！



歩く速さは、いろいろな健康リスクと関係しています。つらくない範囲で、いつもより少し速く歩くようにしましょう。

目的をもって歩きましょう！



目的のないウォーキングは長続きしません。目的地を決めて出かける、誰かに会いに行くなど、家から出て歩く理由をたくさん見つけましょう。



食・口腔機能



身体活動・運動など



健康長寿 3つの柱



趣味・ボランティア・就労など



しっかり食べて

しっかり動いて

みんな楽しく



顎の骨折を併発したとき

事故で手足等の骨折があり、整形外科等での手術をする場合、顎の骨折も併発していれば、歯科医師の応援が必要

噛み合わせの回復が必要

けがで歯が抜けたときの対処方法

- ① 口を水でよくゆすぎ、異物などを取り除き、出血した部分は押さえて止血する。
- ② 落ちた**歯の根っこにはさわらない**。
- ③ 歯と骨を固定する細胞が死んでしまうので、水やアルコールや消毒薬では**洗わない**。
- ④ **抜けた歯を牛乳**（低脂肪乳やロングライフミルクは不可）もしくは歯の保存液や生理的食塩水に入れて保存し、すぐに歯科医師に**再植**してもらおう。
- ⑤ 歯と頬の間あるいは舌の下に抜けた歯を入れて、飲み込まない、歯の表面が乾かないように注意する。

インプラントの病態論

(学問的理論背景)

病態学的三段論法から

大前提：非自己は生体に処理される

小前提：インプラントは非自己である

結論：ゆえにインプラントは排除される

研究者：排除されない非自己作製を研究開発

臨床医：根拠ある適応症の選択と正しい技術

天然歯 vs インプラント

天然歯	インプラント
自己 (self)	非自己 (not-self)
恒常性の維持	異物排除機転
再生	再生不可
創傷の治癒	創傷からの感染



MA MACHIDA
DENTAL
CLINIC

まちだ歯科クリニック

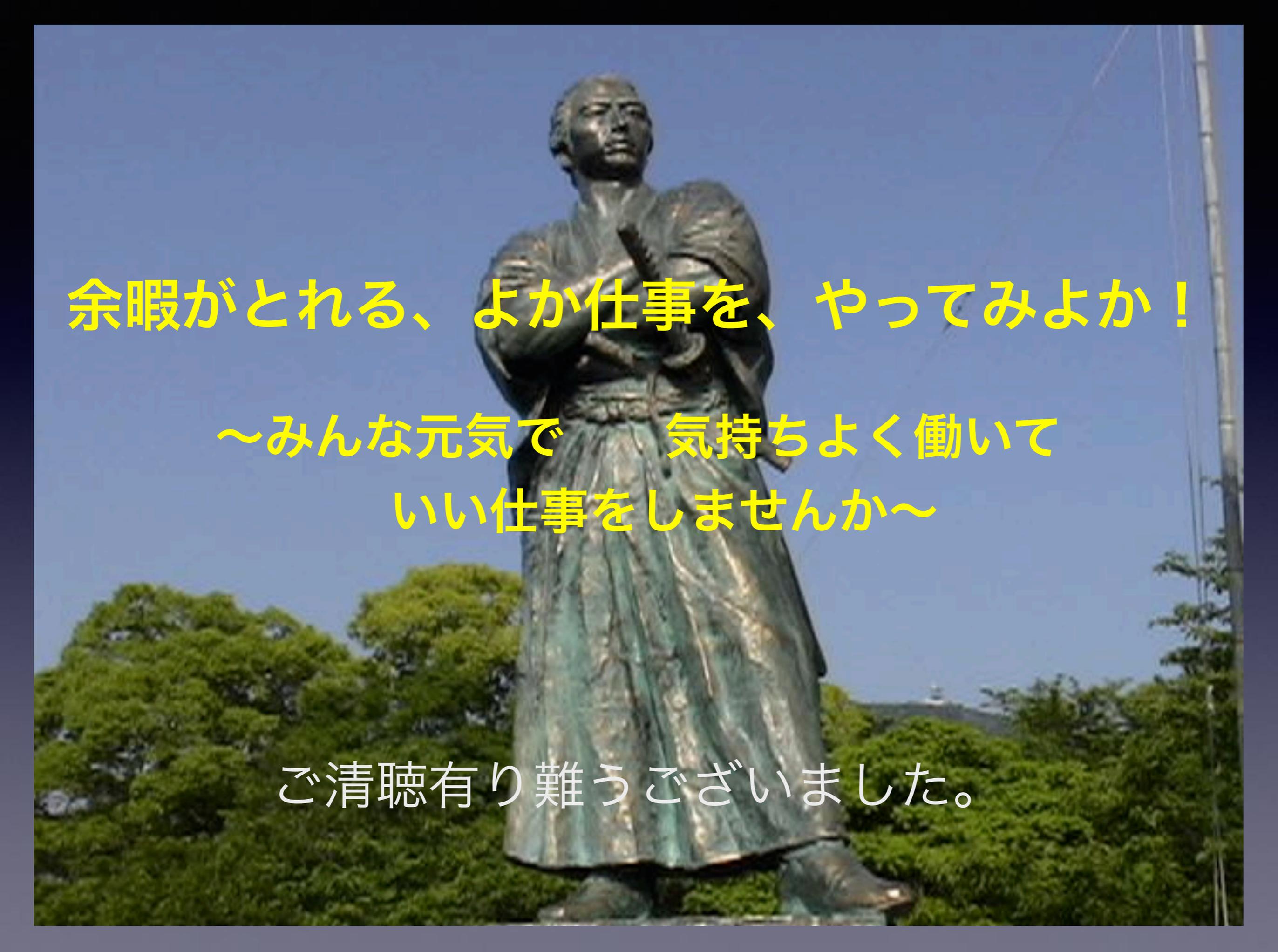
〒851-0241

長崎市茂木町1590番13号

TEL : (095) 836-2552

FAX : (095) 836-2473

E-mail : mdc@ngs1.cncm.ne.jp



余暇がとれる、よか仕事を、やってみよか！

～みんな元気で 気持ちよく働いて
いい仕事をしませんか～

ご清聴有り難うございました。