おだしか健康レポート

ODASHIKA HEALTH REPORT

— 29 —

毎月１回掲載

小田原歯科医師会の介護予防

一般社団小田原歯科医師会　会長　安西　由充

あんざい・よしみつ　１９６７年生まれ、小田原市出身。日本歯科大学歯学部卒業。

……

現在の日本で介護という言葉を知らない人は少ないと思います。介護とは日常生活に支障のある人に対して行う支援を指し、その言葉自体は昭和30年代に介助と看護を合わせた造語になります。それから長い間ごく一部で行われる専門的な行為を指す言葉でした。この介護という言葉が広く社会に浸透するきっかけになったのは、平成９年に法制化され平成12年に施行された介護保険法になります。介護保険法という方で決められたことにより、近親者や一部専門職が担っていた高齢者問題が多くの住民にとって介護保険料の負担など身近な問題となりました。

歯科も平成12年の介護保険法の施行に合わせて、ほぼすべての診療所が介護事業所のみなし指定を受け、今でも多くの診療所が介護保険のもと活動しています。介護保険では、困ったことやトラブルを解決するのみならず、計画をたてて行う訪問診療の枠組みになります。

……

初期う蝕（図１）がみられ始めるのです。バイオフィルムを除去するためには、歯科医院での専門的なクリーニング（プロフェッショナルケア）が必要になります。近年、エナメル質に限局した粗造な白濁等の病変を「エナメル質初期う蝕」と診断し、その治癒または重症化予防を目的とした管理や療養上必要な指導（フッ化物の応用など）を行うことが推奨されています。

プロフェッショナルケアも重要ですが、まずはセルフケアとして子どもの歯磨き習慣づくりが大切です。３歳を過ぎると子どもの運動機能、言語、思考、社会性が急速に発達します。子どもの手指の運動能力も高まるため、自分である程度磨けるようになりますが、やはり保護者による仕上げ磨きが必要です。家族が子どもの前で楽しそうに歯磨きをしている姿は、子どもにも十分に伝わります。歯磨き習慣を定着させるための近道はありません。家族が協力して、子どもが楽しく歯磨きできる環境を作ってあげましょう。

介護予防とは

平成18年の介護保険法改正に伴い、「介護予防事業」が制度としてスタートしました。このような予防の概念が法制化されるのは世界的にも珍しく、それだけ状況がひっ迫していたことを現わします。読者の中には予防と聞くと病気にならないことや介護の必要な状態にならないことを思い浮かべる方も多いと思います。しかし、介護予防は少し趣きが変わり、次の３つの要素で構成されます。

１　要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと
２　要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと
３　軽減を目指すこと

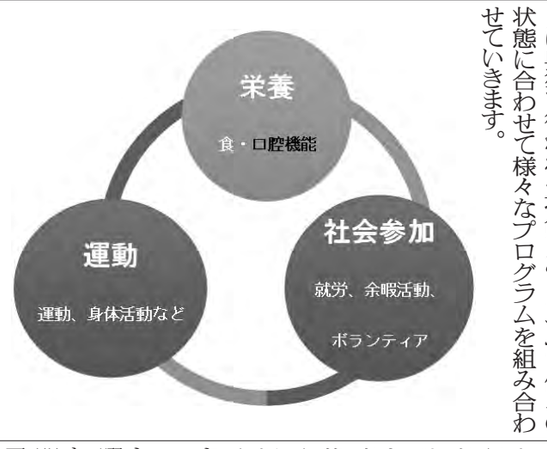
平成18年の時点に介護予防で大切とされたのは、

１　適度に運動する
２　口の中を清潔に保つ
３　栄養バランスのよい食事を心がける

の３項目でした。そのため導入時から運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上がプログラムされていました。その後、社会との関わりが重要であることから閉じこもり予防・支援、認知機能低下予防・支援、うつ予防・支援といったプログラムが追加されています。そのため現在は、口腔機能向上と栄養改善を一緒にして

１　運動
２　栄養
３　社会参加

が大切な３項目とされています。（図１）これらは単独で行われる場合もありますが、個々の状態に合わせて様々なプログラムを組み合わせていきます。



（図１）健康長寿を目指す模式図

小田原歯科医師会と介護予防

平成18年の介護保険法改正から遅れること３年、小田原歯科医師会は平成21年に介護予防事業に参入することになりました。これは、口腔機能向上プログラムの参加者を増やす目的で小田原市からの依頼でありました。歯科のイメージは芳しくなく敷居の高いもので、参入当初は苦戦を強いられました。そこで、診療所で話すようなかたい内容を極力控えて、楽しみながら知識を習得し、日常生活の工夫で維持、向上を目指すことを心がけています。試行錯誤を繰り返し徐々に参加者を増やしていき平成26年から規模を拡大し現在まで継続しています。小田原市では８カ所で計32回の口腔機能向上プログラム、年２回の介護家族支援事業、年４回の一般に向けた口腔に関する介護予防普及啓発事業として「お口のスキルアップ教室」の会員を講師に歯科衛生士とともに行っております。（写真）

現在10名を超える会員が診療の合間を縫って介護予防に携わっております。私見ではありますが、診療所を飛び出しての人との触れ合いは歯科医師としての幅を拡げることになります。それは、介護予防の本質がどのようにより良く生きていくかを知ることであり、そのために一所懸命に生きていく人たちに触れ合うからに他なりません。

口腔バイオフィルムについて

鶴見大学歯学部歯学科小児歯科学
教授　朝田　芳信

あさだ・よしのぶ　１９６０年生まれ、東京都出身。日本大学松戸歯学部卒業。博士（歯学）。２００８年～12年、日本小児歯科学会理事長。２０１２年～16年、鶴見大学歯学部附属病院病院長。

……

むし歯と歯周病は口腔バイオフィルム感染症の代表といえます。感染症といえば、急性と慢性の２つのタイプがありますが、口腔バイオフィルム感染症は、まったく異なるタイプの感染症ということになります。この聞きなれないバイオフィルムとは、むし歯菌や歯周病菌が仲間と凝集し（一つに集まり固まること）作った自分たちを守る集合住宅のようなものです。むし歯菌や歯周病菌が単独で存在していたら、抗菌薬などによって、たちまち除去されてしまいますが、仲間と凝集し外部からの攻撃を回避する環境をつくり、その中で増殖を続け、むし歯や歯周病を引き起こすのです。つまり歯や歯根の表面は、皮膚などと違い新しくなって剥がれ落ちるという新陳代謝がないことが問題なのです。そのため細菌が付着しやすく、繁殖してしまうとバイオフィルムが形成されるのです。

デンタルプラーク（歯垢）とバイオフィルムは細かな定義において異なる点がありますが、一般的にデンタルプラークはバイオフィルムの一種と捉えられています。すなわちデンタルプラークはむし歯や歯周病の原因となる細菌の凝集塊であり、一方バイオフィルムは細菌の塊という点では類似していますが、塊を構成する細菌が様々な情報伝達を行いながら生活しているコミュニティである点が異なります。そのためバイオフィルムの中の細菌を薬で退治することは難しいのです。バイオフィルムの中は細菌が凝集し層をなしていて、薬が浸透しにくいことが挙げられます。さらにバイオフィルムの中には代謝の低い休眠状態の細菌が存在することで、抗菌薬の攻撃から生き残り、抗菌薬の濃度が低下したところで、休眠していた細菌を中心に増殖が始まるという仕組みになっています。最近の研究では、細菌同士の連絡網が存在することに加え、遺伝情報のやり取りまであることがわかってきました。以前までは食渣に一部の細菌が混入しているくらいのレベルと考えられていたデンタルプラークが、バイオフィルムを形成することで、一つの大都市のような機能を持ち合わせていることがわかってきました。

口腔バイオフィルムの形成を予防するためには、食後の歯磨きが最も重要です。その理由はミュータンスレンサ球菌をはじめとするむし歯の原因菌が食渣に含まれる糖分を利用し不溶性グルカンを合成することで、細菌の歯面への付着（デンタルプラークの形成）と酸の産生が始まるからです。すなわち歯磨きの習慣が定着していない場合やいつも同じところに磨き残しがあれば、デンタルプラークからバイオフィルムが形成され、エナメル質の攻撃から生き残り、抗菌薬の濃度が低下したところで、休眠していた細菌を中心に増殖が始まるという仕組みになっています。最近の研究では、細菌同士の連絡網が存在することに加え、遺伝情報のやり取りまであることがわかってきました。以前までは食渣に一部の細菌が混入しているくらいのレベルと考えられていたデンタルプラークが、バイオフィルムを形成することで、一つの大都市のような機能を持ち合わせていることがわかってきました。

口腔バイオフィルムの形成を予防するためには、食後の歯磨きが最も重要です。その理由はミュータンスレンサ球菌をはじめとするむし歯の原因菌が食渣に含まれる糖分を利用し不溶性グルカンを合成することで、細菌の歯面への付着（デンタルプラークの形成）と酸の産生が始まるからです。すなわち歯磨きの習慣が定着していない場合やいつも同じところに磨き残しがあれば、デンタルプラークからバイオフィルムが形成され、エナメル質初期う蝕（図１）がみられ始めるのです。バイオフィルムを除去するためには、歯科医院での専門的なクリーニング（プロフェッショナルケア）が必要になります。近年、エナメル質に限局した粗造な白濁等の病変を「エナメル質初期う蝕」と診断し、その治癒または重症化予防を目的とした管理や療養上必要な指導（フッ化物の応用など）を行うことが推奨されています。

プロフェッショナルケアも重要ですが、まずはセルフケアとして子どもの歯磨き習慣づくりが大切です。３歳を過ぎると子どもの運動機能、言語、思考、社会性が急速に発達します。子どもの手指の運動能力も高まるため、自分である程度磨けるようになりますが、やはり保護者による仕上げ磨きが必要です。家族が子どもの前で楽しそうに歯磨きをしている姿は、子どもにも十分に伝わります。歯磨き習慣を定着させるための近道はありません。家族が協力して、子どもが楽しく歯磨きできる環境を作ってあげましょう。

（図１）清掃不良による白斑形成（矢印の先の白くなっている部分）

認知症をにんちしよう会　秋のイベント2024

世界アルツハイマーデーをご存知でしょうか。世界的に認知症の啓発や支援を目的に意識を高める日として９月21日に定められています。そして、９月をアルツハイマー月間として様々な場所で啓発活動が行われています。

認知症をにんちしよう会は、小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町で従事している医療、福祉、介護の団体と行政がタッグを組み認知症の方やご家族、高齢者が安心して暮らせるまちづくりを目指し発足しました。今年度から認知症の人と家族の会がともに活動することとなり、専門職以外の方が多く参加するようになっています。

その認知症をにんちしよう会が９月８日日曜日ＨａＲｕＮｅおだわらで秋のイベントを開催します。今回は、子どもから大人までどなたでも認知症についての知識を得られるようなプログラムしております。

小田原歯科医師会からは運営スタッフのほか13時「認知症について知っておいてほしいことをドクターと薬剤師がお話します」に参加し、酒匂ジョイフルクワイヤーや小田原医師会合唱団の構成員として会員、スタッフが参加します。今月のテーマにある地域包括ケアや介護予防の一環の位置づけもあります。９月８日ＨａＲｕＮｅおだわらでお会いしましょう。

ステージ発表　場所：うめまる広場

10：00　開会の挨拶
10：20　酒匂ジョイフルクワイヤー
10：50　寸劇「もしかして認知症？！」
11：40　POUL STAR MUSIC
12：20　ルミナス・クワイヤー
13：00　認知症について知っておいてほしいことをドクターと薬剤師がお話します
13：40　自宅でできるフレイル予防
14：20　トークセッション　「認知症家族の想いを専門職が聴く」
15：00　小田原医師会合唱団

認知症家族の会の三橋氏

一般社団法人 小田原医師会
一般社団法人 小田原歯科医師会
公益社団法人 小田原薬剤師会
神奈川県作業療法士会
神奈川県小田原保健福祉事務所
神奈川県高齢者福祉施設協議会
一般社団法人 ケアネットOHMY
小田原地区訪問看護ステーション管理者連絡会
小田原市グループホーム・小規模多機能連絡会
認知症疾患医療センター曽我病院
神奈川県認知症ケア専門士会
一般社団法人 神奈川県西地区リハビリテーション連絡協議会
公益社団法人 神奈川県介護福祉士会
公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部
地域包括支援センター
小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町

認知症をにんちしよう会
私たちは、地域を医療、福祉、介護で支えます

回覧　入場無料

認知症をにんちしよう会
秋のイベント2024

9月8日日曜日　時間：10:00-16:00
場所：HaRuNe おだわら
（ハルネ広場・うめまる広場）

本会は認知症の方やご家族、高齢者が安心して暮らせるまちづくりのため、医療や介護、福祉の専門職と市町の行政が協働して活動をしております。5年ぶりに会場を「HaRuNe おだわら」にうつし、どなたでも認知症についての知識を得られる深められる内容となっております。お子様向けのブースなどもご用意いたします。ぜひ御参加ください。

ブース出展について　場所：ハルネ広場・うめまる広場

①イベント総合案内
②相談ブース
③薬剤師会による脳年齢測定
④県西リハによる体組成計測定
⑤ｅスポーツ体験
⑥ハンドケア
⑦物販
⑧射的

＼物販ブースへ新品タオルを持ってきていただいた方に／
プレゼントがあるかも！

▼お問い合わせはこちら　（受付時間 8:30-17:00）
小田原市福祉健康部高齢介護課
TEL：0465-33-1864　FAX：0465-33-1838

市HP QRコード　YouTube QRコード　Facebook QRコード　Instagram QRコード

小田原歯科医師会事務局

小田原市休日急患歯科診療所
TEL. 0465(47)0825
小田原市酒匂２－３２－１６
小田原市保健センター１Ｆ
【診　療　日】日曜日、祝日、旧盆(8月14日、15日、16日)、年末年始12月29日～1月3日
【受付時間】午前9時から11時半、午後1時から３時半

一般社団法人小田原歯科医師会は、小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町の歯科医師会会員で構成されています。 このホームページでは、一般社団法人小田原歯科医師会が主催、後援または協力している事業とそれに関する情報やお知らせを紹介しています。

TEL. 0465(49)1311
FAX. 0465(49)1551
〒250-0875　小田原市南鴨宮2-27-19
https://odawara-dent.or.jp/
小田原歯科医師会　検索

歯と口腔に関わるご相談、往診・歯科訪問診療のご相談は
一般社団法人小田原歯科医師会
地域支援歯科連携室　まで
TEL/FAX 0465(49)1319
月～金
午前９時～正午　午後１時～午後５時