

4 高齢期(65歳以上)

目指す姿

- ◎ **いつも清潔な口で食事をおいしく味わい、会話を楽しむことができる**
- ◎ **お口の体操と適切なケアで、口腔機能を保つことができる**

現状

～平成 23 年度市民アンケート結果及び各種保健統計より

☆口腔の状況

- ・80歳で20本以上、自分の歯を持つ人は52.5%と、県の目標値(32%)、国の目標値(50%)は達成されています。平均をすると1人あたりの歯の本数は17.3本となっています。(図11)
- ・なんでもおいしく食べることのできる人の割合は59.0%で、青壮年期(79.8%)よりも少なくなっています。(図12)

☆受診

- ・かかりつけ歯科医がある人は、84.3%います。
- ・この1年間に歯科健診を受けた人の割合は58.2%で、歯科医院で受けている人が多いです。

☆歯みがき

- ・起床後に歯みがきをする人が28.0%と多く、朝食後・昼食後・夕食後・寝る前にみがく人は、いずれも他の年代より少ないです。みがかないという人も3.0%いました。
- ・歯ブラシ以外に歯間ブラシやデンタルフロスを使っている人は28.4%です。
- ・歯のみがき方について指導を受けたことがある人は62.3%と、他の年代より少なくなっています。

☆意識

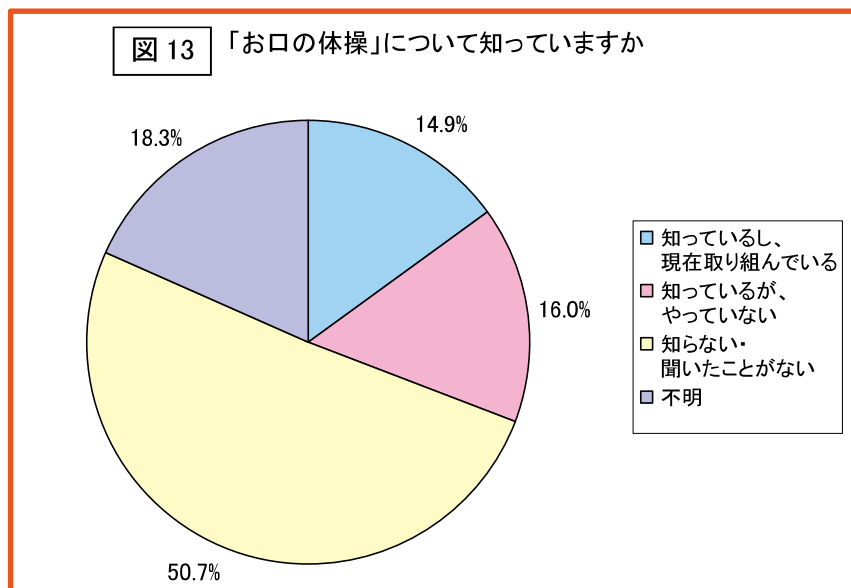
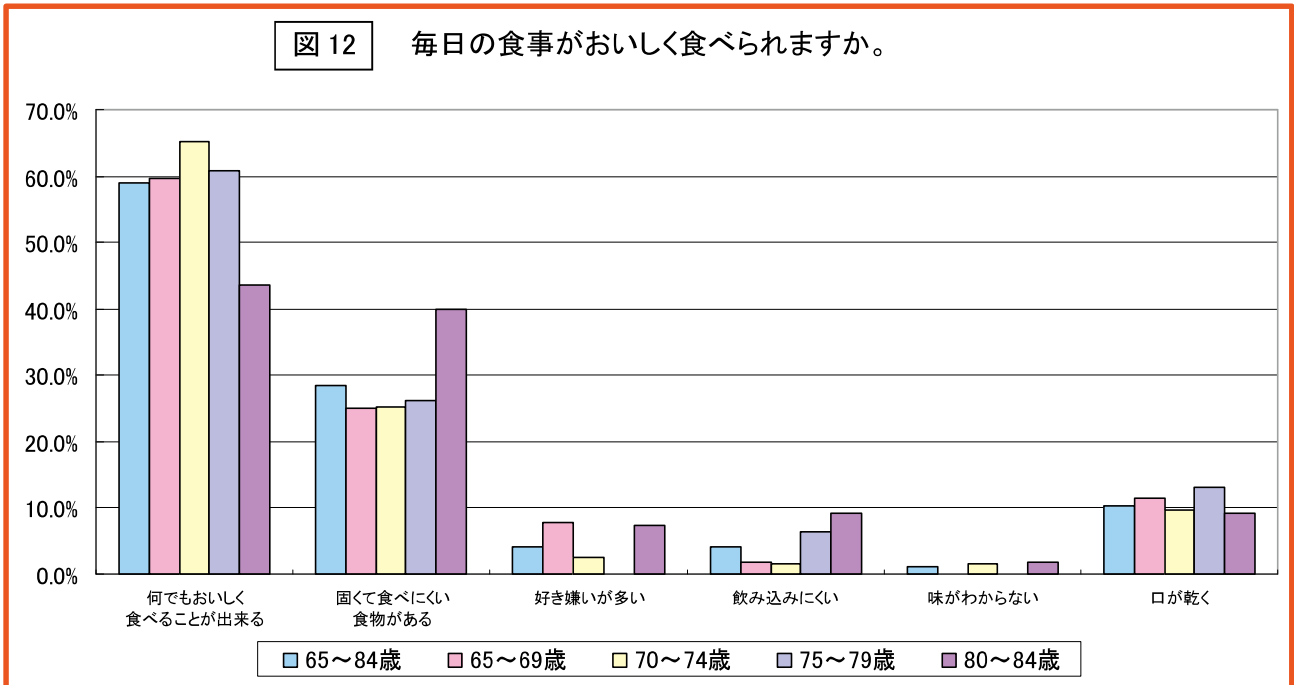
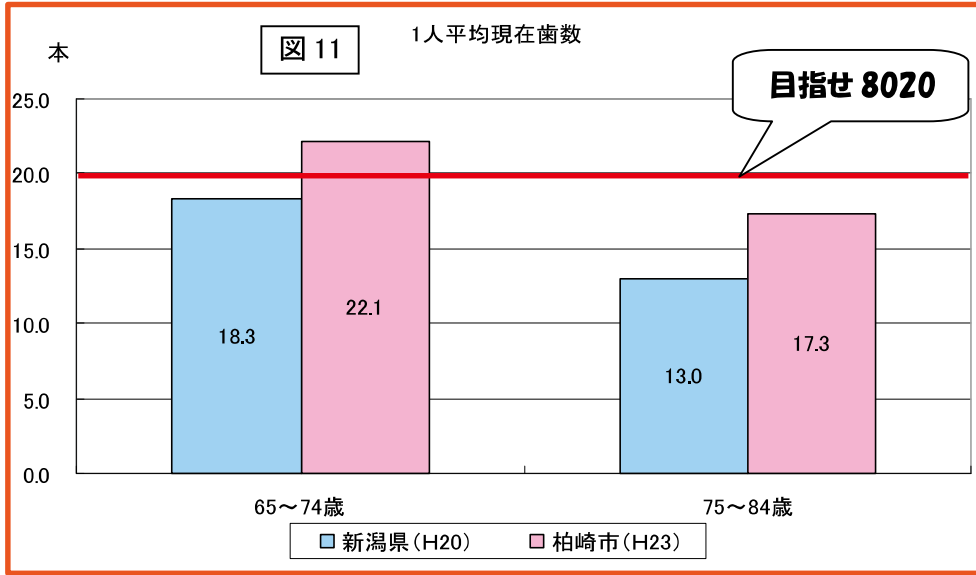
- ・ゆっくりよく噛んで食べるように気をつけている人は36.6%と、他の年代に比べてとても多くいました。
- ・自分の歯や口の状態が健康だと思っている人は32.1%と少なく、健康でないと思っても7割近くの方は治療へ通っていません。
- ・「8020運動」について、言葉も意味も知っている人は38.1%です。
- ・「お口の体操」を知っている人は30.9%で、そのうち実際に取り組んでいる人は14.9%です。(図13)

☆健診データ

- ・訪問歯科健診事業(県事業)の利用者は45人でした。

☆要望

- ・歯と関係のある全身的な病気について知る機会があるとよいという人が40.7%、歯や歯ぐきの健康につながる食事について知る機会があるとよいと思っている人が22.8%います。



市民の声

* コツコツ貯筋体操参加者 *

- ・口が渴く。
- ・歯みがきは朝晩2回が習慣化している。
- ・子どもの頃から歯が丈夫だからとって過信して、歯周疾患になった。
- ・正しい歯科の情報はあったほうが良い。
- ・夜に震災が起こったら入れ歯をもって逃げられない。食べられないので、眼鏡よりも入れ歯のほうが切実。

* 有料老人ホーム入所者 *

- ・歯科検診、受診、相談がしやすい環境にある。
- ・食後の歯みがきが習慣化している。
- ・何でもおいしく食べられる。
- ・形ある物が食べたい。
- ・入所後に一日3回の歯みがきが定着した。

* ワーキング部会 *

- ・歯への関心がない人が多い。
- ・元気高齢者へのアプローチが不足している。
- ・入れ歯の不具合を感じている人が多い。
- ・歯の治療に時間がかかる。
- ・唾液が出にくくなった。
- ・歯や口腔ケアについて在宅要介護者への取組が進んでいない。
- ・自分で食べることは大切。
- ・歯だけじゃなく表情も大切（閉じこもらないように）。
- ・家族ぐるみで関心を持ってもらいたい。
- ・歯や口腔に対して、ネガティブなイメージがある。

* アンケート自由記載 *

- ・自分に合った入れ歯ができる歯科医院を知りたい。
- ・55歳まで歯科医院に受診したことは全くなかったが、その後ガタガタと悪くなり、今も受診している。歯って大切だなあと今さらのように感じている。
- ・歯科医院はお金がかかる。
- ・町内や茶の間の会などで体の体操はやっているようですが、お口の体操があっても良いと思う。元気館で習ったが、1人だと長く続かない。
- ・歯科医院に行くことが出来ない人に訪問して診てもらいたい。

現在の取組

【地域】

- ・お口の体操の紹介(食生活改善推進員、健康推進員、運動サポーター)

【関係機関】

- ・介護保険入所施設に対する歯科健診及び歯科保健指導（歯科医師会）

【行政】

- ・特定保健指導会での歯科保健指導
- ・口腔健診（歯周疾患検診）
- ・歯科健康相談
- ・口腔機能低下者に対する訪問型介護予防事業（二次予防事業）
- ・地域集い等における口腔機能の介護予防普及啓発
- ・在宅要介護者等歯科保健推進事業（県事業）
- ・歯の健康展
- ・健康まつり
- ・歯科休日急患診療



「お口の体操」

お口の機能が弱ってくると、むせたり、食べこぼしたり、誤嚥（ごえん）性肺炎にもなりやすくなります。口を閉じる力や、舌・頬の力を保つことで、お口の機能を維持するための体操です。

コツコツ貯筋体操会場でのお口の体操

第4回 柏崎市健康づくり標語 最優秀賞

良く噛めば 脳のしげきで ボケ防止

（第五中学校：小林萌々子さん）

課題

- ・歯や口の困り事がなくても、かかりつけ歯科医のもとで定期的な受診や保健指導を受けることが大切です。
- ・歯科医院に気軽に受診をしたり、相談できる環境づくりが必要です。
- ・地域の活動の中で、歯や口の健康に関する正しい情報を発信し、関心を高め、それぞれが実行できるような取組が必要です。
- ・在宅で過ごされている要介護者の方たちの歯や口に関するニーズ把握が必要です。また、本人や家族が口腔ケアを家族ぐるみで取り組むための支援が求められています。

指標と目標値

◎80歳で20本以上、自分の歯を持つ人の増加	75～84歳 52.5% ⇒ 増加
◎過去1年間に歯科健康診査を受診した人の増加	58.2% ⇒ 65.0%
◎お口の体操を知っている人の増加	30.9% ⇒ 50.0%
◎訪問歯科健診事業（県事業）の利用者の増加	45件 ⇒ 増加



～8020とは～

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

「8020」の、「80」は男女を合わせた平均寿命のことで「生涯」を意味します。一方、「20」は「自分の口で食べる」ために必要な歯の数を意味します。

80歳で20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べものを噛みくだくことができ、おいしく食べることができます。

～誤嚥（ごえん）性肺炎に注意しましょう～

老化や脳血管障害の後遺症などによって、飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、口の中の細菌、食べかすなどが誤って気管に入りやすくなります。その結果、発症するのが誤嚥性肺炎です。

寝ている間に少量の唾液などが気管に入り、発症することもあります。

口腔ケアによって細菌や食べかすを減らし、口腔の清潔を保つことが効果的な予防法です。



対策

<p>私や家族が 取り組む こと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○自分にあった歯間部清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス）を使う。 ○入れ歯は毎日洗う。 ○孫の仕上げみがきに協力する。 ○孫へ与えるおやつや飲み物に配慮する。 ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診をする。 ○歯や口の健康が誤嚥性肺炎の予防や全身の健康に関係していることを知る。 ○よく噛んで食べることが認知症の予防に影響することを知る。 ○お口の体操に取り組み、口腔機能の低下を防ぐ。 ○家族ができる簡単な口腔ケアを実践する。
<p>地域が取り 組むこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○地域の活動の中でお口の体操に取り組む。また、歯や口の健康に関する ことを学ぶ機会を増やす。 ○食生活改善推進員の活動の中で、食の啓発と併せて歯や口の健康につい ても伝える。 ○歯や口のことで困っている人がいたら、相談の窓口を紹介する。
<p>関係機関が 取り組む こと (園、学校、歯 科医院、職場、 施設など)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○歯科医院でお口の体操を PR したり、歯間部清掃用具や入れ歯の手入れ の方法について指導する。 ○訪問歯科診療を実施している歯科医院が積極的に訪問歯科診療をPRす る。 ○施設利用者の家族向けに簡単な口腔ケアの講習会を検討する。 ○口腔の機能にあわせた手軽に出来る介護食の普及啓発をする。 ○デイサービスでお口の体操に取り組んだり、歯や栄養についての情報を 発信する。 ○介護保険サービスのケアプラン作成の際に、口腔ケアを位置づけるよう 働きかける。
<p>行政が取り 組むこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○歯の健康展で歯や口の健康についてのよい取組みを紹介する。 ○歯科健康相談のPRをする。また相談の窓口を周知する。 ○口腔ケアの重要性や必要性、簡単な方法について情報提供する。 ○全身の健康や認知症、介護予防のことと併せて、歯や口の健康について 啓発をしていく。 ○在宅要介護者等歯科保健事業のPRをする。 ○関係機関と連携して、災害時の口腔ケア対策の検討をする。