

垂水区医療介護サポートセンター ごしきまろくんの サポートセンター便り 第6号

発行:垂水区医療介護サポートセンター

住所:〒655-0038

FAX: 078 - 785 - 1167

神戸市垂水区星陵台4丁目4-37

垂水区医師会内 TEL: 078 - 785 - 1166

垂水区歯科医師会より、健康寿命延伸につながる 「オーラルフレイルチェック事業と訪問歯科診療・訪問口腔ケア事業」

平素より垂水区医療介護サポートセンターはじめ医療介護関係者には、大変お世話になっております。

歯科医師会会員は、日々の診療、健診事業により区民の皆様の口腔の健康の維持向上を通して QOLの向上に寄与しております。

医療は、治すから治し支える医療へパラダイムシフトしてきています。このことを遂行するのには、医療介護の連携さらには地域包括ケアが必須となっており、医療介護サポートセンターが重要な役割を担っております。

平均寿命は、男性81.31歳 女性87.45歳でありますが、介護の必要がなく健康的に日常生活が送れる期間を示す健康寿命は、男性72.68歳、女性75.38歳となっております。男性でおよそ9年間、女性で12年間は、介護のお世話になっていることになります。厚労省は、医療費、介護費の削減につながることから、健康寿命の延伸に力を入れてきています。歯科においては、2018年の保険改定で、オーラルフレイルを包括した口腔機能低下症が保険収載されております。

オーラルフレイルとは、むせやすくなった、食べ物の偏りが出てきた、滑舌が悪くなったなど口腔の機能の軽微な低下の状態であり、フレイルの前段階で起こると言われております。健康状態からオーラルフレイル状態さらにフレイル状態へは、可逆的であることから早い気づきが重要であります。



垂水区歯科医師会 会長 田□雅史

このことを踏まえて、昨年4月には75歳歯科健診にオーラルフレイルのチェック内容を含む健診項目が盛り込まれ、昨年9月からは65歳を迎えられた方を対象にしたオーラルフレイルチェック事業が始まっており、ほとんどの垂水区歯科医師会会員の診療所で受けることができます。要注意判定と判断された場合は、地域のあんしんすこやかセンターへ紹介させていただく流れとなっており、あんしんすこやかセンターと連携を強化しているところです。

口腔の機能の向上が、栄養状態の向上につながることよりこのオーラルフレイルチェック事業が健康寿命の延伸に寄与できるものと思っております。

そして歯科医院への通院が困難となった場合には、歯科医師、歯科衛生士が、訪問し歯科治療や口腔衛生管理を行う事業を行っております。要介護者になると口腔内の状態が悪化することが多いと言われていますが、依頼されるケースは多くない状況です。訪問診療を行っている歯科医療機関リストを垂水区歯科医師会のホームページ¹⁾、メディネットタイム²⁾、私の街の歯医者さん³⁾ に掲載しておりますので、紹介いただく際には訪問診療依頼票をダウンロードもしくはコピーをしてご利用ください。

歯科治療、口腔ケアを通じて、口腔の機能が改善し、誤嚥性肺炎を予防することで、生涯口から 食事が摂れることを目標として事業を遂行していきたいと思っています。

皆様方のご協力よろしくお願いいたします。

垂水区歯科医師会 会長 田口雅史









2) メディネットタイム



【月標】

- 生涯、自分の口でおいしく食べる
- 口の健康から全身の健康づくり
- 健康格差の縮小

オーラフルレイルを早期に発見し改善することで、全身のフレイル予防、 ひいては健康寿命の延伸につながります。

≪神戸市 こうべ歯と口の健康づくりプラン(概要)より≫

健口生活で歯ッピーライフ

お口の健康セルフチェック

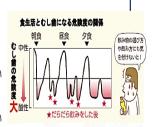
- □ 冷たいものや熱いものがしみる
- 食べ物がよくはさまる

- □ だらだら飲んだり食べたりする
- □ かかりつけ歯科医がいない
- □ 定期的に歯科医院に受診していない
- □ 歯間ブラシまたは糸つきようじを 使わない
- □ フッ化物配合歯みがき剤を使わない
- □ ひとくち30回以上かまない
- たばこを吸っている

あてはまる項目があれば、要注意!

歯周病は、骨を破壊して歯がグラグラと動き出 し、抜けます。歯周病の予防は、歯ブラシや歯間 清掃用具などを使って歯垢を除去すること、たば こを吸わないこと、かかりつけ歯科医を定期的に 受診することが必要です。

むし歯予防には、フッ化物を利用しましょう。



歯と口の健康づくりの目標



生態、口から食べて 自分らしい生活を送る

オーラルフレイルチェック オーラルフレイルの負の連鎖 かめない食べ物が増えた ●口の不調を放置する □ 歯の本数が20本未満である 食べこぼしが増えた かみにくい と感じる 飲み物などでむせることが増えた □ 最近、滑舌が悪くなったと言われる 口の渇きが気になる やわらかい 食べ物を選ぶ あてはまる項目があれば、オーラルフレイルが はじまっています。

オーラルフレイルとは、滑舌低下、食べこぼし、 わずかのむせ、かめない食品の増加などの口の 機能低下のこと。放っておくとフレイルや要介 護になるため、口や舌の体操などが必要です。

●食欲が低下する ●低栄養や筋力低下 ●フレイルリスクが高まる

KOBE TO

神戸市広報印刷物登録 令和3年度 第289号 広報印刷物規格A-1類

リサイクル連性係 この日間をは、日田市の他

≪YouTubeチャンネル 神戸市歯科医師会≫







歯科口腔ケア勉強会

「歯科口腔ケアの知識で高齢者の暮らしを支える」

日時:令和3年10月23日 参加人数 29名 今年度はオンライン形式で開催いたしました。コロナ禍での歯科治療の講演やロボットを使った実演を行いました。

コロナ禍の歯科治療 春藤泰之先生

ロ腔ケア実演 兵庫県歯科衛生士会







∞第4回 垂水事例検討会∞

「アルツハイマー型認知症の癌末期、独居の方の看取り」

日時:令和3年11月27日 参加人数 37名

医療・介護の多職種間の情報共有と連携を看取りがテーマの事例を通し、パネ

ルディスカッション、グループワーク、意見交換を行いました。



宮武博明先生



百道敏久先生



意見交換

◎第35回 在宅医療勉強会◎

「Webによる退院前カンファレンス」

日時:令和4年1月20日(木) 参加人数 67名 兵庫県立がんセンター緩和ケアセンター長の池垣淳一先生をお迎えし、Web 開催における課題や日程調整の工夫、コロナ後のICT連携等をご講演いただき

ました。



中村治正会長



池垣淳一先生



研修参加者





◎第36回 在宅医療勉強会◎

「コロナ禍のメンタルヘルスについて」

日時:令和4年1月22日(土)参加人数 25名

新生病院・院長の宮軒將先生にうつ病を含んだメンタルヘルスについて講演いただきました。最後に講師より参加者に向けた新型コロナ対応の激励をいただきました。



講義



宮軒將先生



研修参加者

編集後記: 今年1月からコーディネーターに就きました看護師の河合恵です。宜しくお願いいたします。 医療・介護の専門職の皆さんはまだまだ落ち着かない日々を過ごされているかと思います。パンデミック が終息し気軽に対面でお話しが出来る日を心待ちにしています。