

講演「在宅療養者の口腔の働きと低栄養」

講師 一般社団法人大阪府歯科医師会
理事 山本 道也先生



日本歯科医師会が提唱している8020運動は、広く知られているとおり「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という取り組みで、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるという趣旨がある。

入れ歯の実用度をはかるために作られた食品硬度モデル簡易型は、食品の硬さというよりは、噛み切り易さを食品で表したもので、例えば噛み切り易い食品としてはバナナや柔らかいうどん、噛み切り難い食品としては薄切り豚肉、酢だこ、古沢庵などが挙げられる。

健康日本21(第2次)では、歯・口腔の健康に関する目標がいくつも設定されており、これらの最終的な目標は、口腔機能を維持し、QOLの向上、維持を目指すことである。

最近の研究の結果、歯数が多いほど、また義歯による機能回復をするほど認知症の発症が少ないことや、歯を失い義歯を使用していないと転倒のリスクが高まることがわかっている。

歯の喪失の原因は、歯周病42%、むし歯32%、破折11%、その他15%であり、歯周病、むし歯によるものが大半を占める。

むし歯は歯質、虫歯菌、糖質、時間の4つの要因が重なり発生する。

虫歯菌は歯垢(プラーク)の中に存在し、糖質を材料に酸を作り出し、口腔内のpHを下げる。歯はpHが5.5以下になると溶け出し、歯が溶け出すことを脱灰、歯を修復することを再石灰化という。この脱灰と再石灰化のリズムが規則的だと歯はうまく修復されるが、食事時間が不規則な場合や、常に甘い食品を口に入れているような状態だと、脱灰と再石灰化のリズムが崩れむし歯になりやすくなる。

そのため、規則正しい食生活と定期的なブラッシングが大切である。

歯周病は、歯肉が細菌によって炎症を起こす疾患で、歯を喪失する一番の原因となっている。健康な歯肉はきれいなピンク色をしており、引き締まっているが、歯周病の歯肉は赤く腫れてむくんでいる。軽度の場合は、痛みなどの症状はあまりみられないが、症状が進行するにつれて、歯茎がやせて歯がぐらつき、痛みを伴うように

なる。歯周病は口腔内の問題だけにとどまらず、動脈硬化などの血管系の疾患、心疾患、呼吸器疾患、糖尿病、早期低体重児出産など全身に影響を及ぼす疾患である。

歯周病の予防に大切なのはプラークコントロールで、毎日の正しいブラッシング、自覚症状が出にくいことから定期的な歯の健康診断を受けることが重要である。

唾液には、自浄作用、浸潤作用、味覚の触媒、消化作用、抗菌作用、排泄作用、緩衝作用などがある。唾液が出にくくなると、むし歯、歯周病、全身感染症、口臭、義歯性疼痛、味覚異常、摂食機能低下などの症状が現れる。

口腔乾燥の原因としては、口呼吸、水分摂取量の低下、亜鉛不足、嗜好品の過剰摂取、咀嚼回数の不足、研磨剤の過剰使用など口腔内によるものと、シェーグレン症候群、糖尿病、尿崩症、甲状腺機能亢進症、甲状腺機能低下症、体液・電解質異常、放射線被曝による障害、神経性要因、加齢、薬物の副作用などによる場合がある。

摂食嚥下は以下の5段階に分けられる。

先行期(飲食物の形や量、質などを認識する)

準備期(飲食物を噛み砕き、飲み込みやすい形状にする)

口腔期(飲食物を口腔から咽頭に送り込む)

咽頭期(飲食物を咽頭から食道へ送り込む)

食道期(飲食物を食道から胃に送り込む)

摂食嚥下障害の原因は、むし歯や歯周病、多くの歯を喪失している状態、歯並びや噛み合わせの問題、顎の関節の病気など、歯や口腔内が原因となる場合と、加齢や脳血管性疾患、唾液量の減少、精神的な疾患などさまざまであり、どのような原因で、どの段階の動作が障害されているのか見極めて対応することが重要となる。

ちなみに誤嚥と誤飲という言葉は似ているが、意味は異なる。誤嚥とは飲食物の飲み込みがうまくいかずに気管に入ってしまうこと。誤飲とは食べ物でないものを誤って飲み込んでしまうことをいう。

また、誤嚥して飲食物が気管に入ると通常咳反射が起きるが、この反射が起きない誤嚥を不顕性誤嚥といい、脳血管障害のある場合などに多くみられるが、健常者にもみられる場合があり注意が必要である。

(文責 病院 納谷仁美)