

Weekly Bulletin 2022-2023

第2510地区
Rotary 札幌東ロータリークラブ



4月20日(木) 第29号

第3045回 例会

本日の
プログラム

新会員卓話 佐藤博嗣 会員

食べるチカラ 赤泊歯科医院 赤泊圭太 氏

2022年6月の報道で『国民皆歯科検診』が話題となりました。日本歯科医師会は、3~5年を目途に取り組みを進めていく考えを示しています。歯科検診の導入は、全身疾患の予防や低栄養の予防による健康長寿の延伸、長期的には医療費の削減に貢献していくものと思われます。

虫歯や歯周病は歯を失う最大の原因であり、残存歯数の減少は日常の食事摂取に多大な影響を及ぼすことはいうまでもありません。さらに、口腔内汚染が強いと、口腔内細菌が消化経路、呼吸経路、血液経路へと侵入し、様々な全身の疾病を招くエビデンスも明らかになっていることから、現代の歯科医療は、単に虫歯や歯周病の治療のみを行っていた従来型の歯科医療から、お口の機能や全身疾患の予防までを包括し、残存歯数を保つ予防中心・機能管理型の歯科医療へと変化してきました。

世界的に見ると、予防歯科の受診率はスウェーデンで90%、アメリカで80%、イギリスで70%なのに対し、日本はわずか6%と極端に遅れていることも見逃せません。日本人にとって歯科受診は救急病院と同じ感覚、つまり痛いから受診する場所という考えが定着しておりますが、世界では痛みを事前に防ぐ『予防歯科』の考えが常識となっております。かかりつけ歯科医院に定期的に通院することで、いつまでも良好な歯の状態、口腔機能を維持していくことが肝要といえます。

そして今回、最もお伝えしたい内容は『高齢になっても健康でいるための基本は、自分の口で食べる』ということです。超高齢社会の我が国では、先述の歯の痛みや腫れ、歯ぐきの出血などに加えて、70歳以上の患者さんでは“噛みにくい”・“飲みにくい”という主訴が急増しています。そもそも『食べる』ために必要

なのは、『歯』も含めた『口腔機能』です。逆にいえば『歯』は『口腔機能』の一部に過ぎません。口腔機能全体を100%とすると、歯の割合は約25%で、残りの75%は粘膜や筋肉が占めています。この筋力こそが『食べる』上で欠かせない『チカラ』なのです。私は、口腔機能や摂食嚥下(飲み込みの機能)を専門に取り組んでおりました。そのなかで、“食べるチカラ”的主役は『舌』であると考えています。というのも、食事を摂取する際の『咀嚼』、『嚥下(えんげ)』の筋力の要は『舌』であるからです。2018年、厚労省は“口腔機能低下症”という病名を保険収載しました。この診断基準のなかに、咀嚼力、舌圧、舌運動の巧緻性、嚥下機能などの口腔機能の評価が盛り込まれています。これらの評価で低値を示す場合には、口腔リハビリテーションを開始し、いわゆる筋力向上を図ることで咀嚼力や嚥下力を維持・向上していくことを目指します。

咀嚼時、嚥下時のレントゲン動画なども交え、お口の機能にスポットを当てたお話をさせていただきました。普段何気なく食べている食事は、いかに繊細で巧みな口腔機能の働きによって実現できているのかをご覧いただけたかと思います。



2022-23年度 国際ロータリーのテーマ

「イマジンロータリー」

国際ロータリー会長：ジェニファー・ジョーンズ

■本日のロータリーソング

奉仕の理想

IMAGINE ROTARY