

## 第 40 回家族会

平成 30 年 9 月 15 日土曜日に第 40 回目の家族会を開催致しました。参加者は患者さん、ご家族合わせて 14 名、スタッフ 3 名、計 17 名でした。

今回は「歯と歯茎の健康について」をテーマに、当院の松尾管理栄養士に講演をしていただきました。

皆さんは『8020 運動』をご存知でしょうか？80 歳まで 20 本の歯を維持しましょうという厚生省と歯科医師会が平成元年に掲げたキーワードです。

歯が失われる原因の多くは虫歯だと思いませんか？実は歯周病だと言われています。歯周病や虫歯にならないようにするには定期的なハミガキや歯科受診が大切だと言われています。特に予防歯科が大切だと最近では言われています。また歯周病は、糖尿病や心疾患、脳血管疾患など様々な疾患の原因になると最近の研究で明らかになっています。なかなか一歩を踏み出す勇気が出せないのが歯医者さんですが、定期的にケアしてもらうことが今後のお口の健康に繋がるので我慢しなくてははいけませんね…

そして、最近では『オーラルフレイル』という言葉も聞かれるようになりました。フレイルとは身体の衰えを指す言葉ですが、オーラルフレイルとはお口の機能の衰えを指す言葉です。

笛吹市でも高齢者に対してフレイルチェックという介護予防事業を山梨県で初めて実施します。お口の機能が低下すると硬いものが食べられなくなり、栄養に偏りがみられるようになります。食事量も減り、痩せてきます。痩せてくると筋肉量も減ってくるので、運動した際に転倒しやすくなります。転倒すると骨折してしまい、長期臥床を強いられます。廃用症候群によりさらに身体機能が低下し、痩せ、筋肉量も減り、転倒しやすい…そんな身体が形作られてしまいます。

そのような負のループに陥らないためにも、定期的な歯科受診やお口の筋肉の運動などでオーラルフレイルを予防するとともに、栄養バランスの良い食事を摂取し、定期的な運動や仲間との外出する機会を設けるのが大切だと思います。

健康で長生きするためにも、自分の身体だけでなく、お口についても向き合う機会を増やしていけたらと思います。

次回は 11 月 17 日に開催予定です。  
多くの方のご参加とご協力のほど宜しくお願いいたします。

文責 原田

