

公益財団法人 8020推進財団
令和元年度 歯科保健活動助成交付事業報告書抄録

1. 事業名：みやぎヘルスサテライトステーションを活用した口腔機能評価と口腔衛生指導

2. 申請者名：一般社団法人宮城県歯科医師会 会長 細谷仁憲

3. 実施組織：一般社団法人宮城県歯科医師会

4. 事業の概要：

う蝕と歯周病の知識はある程度浸透してきている。しかし、咬む力および舌の働きについてはこれからである。地域住民に、オーラルフレイルという概念のもと、現在の口腔の機能について理解していただくとともに、お口の健康を維持するために様々な情報を提供する。

5. 事業の内容：

みやぎヘルスサテライトステーションは買い物等の日常生活の中で個人の健康づくりの実践をサポートする身近な拠点として、健康チェック・健康相談の実施や健康情報の提供を行う施設として大型商業施設（イオンスタイル名取）に設置されている。その施設を活用し健康づくりが体験でき、健康チェックがいつでもできる「健康測定コーナー」にて希望者に「噛むカムチェックガム」を使用してそしゃく力の測定、「ペコぱんだ(舌トレーニング用具)」を使用して嚥下機能向上のための適切なトレーニング方法を実践してもらった。その後、被験者には結果を説明し、必要な情報及び口腔ケア用品を提供すると共にあわせて歯科衛生士による口腔衛生指導を行った。

6. 実施後の評価：

う蝕と歯周病が今までの口腔の2大疾病であったが、今回は歯や歯肉に関しては積極的には関与せず、うまく噛めるか、頬や舌を使ってうまくガムを丸められるか、ガムを口からうまく吐き出せるか、そして「ペコぱんだ」によって舌の筋力を実感してもらうことに要点をおいて行った。

口腔に関する質問票に答えてもらうことによって、今の口腔に関する情報を得た。年齢とともに気になることは増えていく。歯みがき習慣に関しても、朝晩はしっかり磨く人の割合が多いことに気付く。しかし、磨かない者や朝起きて1回だけ磨くなど、歯みがきに関する情報は歯科医院だけでは伝えきれないのだろう。

「噛むカムチェックガム」を用いたそしゃく効率の測定は、日常では体験できないので関心を持つ者が多かった。その人にとっては現在の口腔の状態が普通なため、客観的に調べることがない。そのため、「どれくらいうまく噛むことができるのか」を知ることはとても新鮮であるようだった。

また、宮城県では薬剤師会でもそしゃくに関して理解があり、研修会等行われているため、本事業に協力をいただいたことに感謝している。

(今後の課題)

むし歯や歯周病に関しては多くの人たちに知識が広まってきている。しかし、歯がすべてあっても、歯肉が健康であってうまく噛んで飲み込めない人もいる。歯が健康であってもさらに歯周病をしっかりと予防していても、舌や口腔周囲筋の働き、および顎関節が調和して機能しないと、「咀嚼」「嚥下」がうまくいかない。このような状態は、特に舌や口腔周囲筋の衰えによるものと考えられるようになってきた。

歯や歯肉の簡便な評価は確立されているが、舌や口腔周囲筋の評価に関しては簡便で客観的な評価方法が困難である。周りから見ると摂食嚥下がうまく行われていないように見えるが、その人から見ればこのような状態はごく普通のことである。すなわち衰えが緩慢なため気づくのが遅くなっている。このことに早期に気付かせるのが課題であろう。