

歯科医療学習会の要約

1. 健康推進の目標と「豊かな人生(QOL)」

- **ヘルスプロモーションの意識:** 健康は何もしないで獲得できるものではなく、住民の積極的な参画や知識・技術の提供を受け、みんなで推し進めていくものである。
- **目指す先:** 豊かな人生(ウェルビーイング)であり、それは「健康長寿」や「QOL(生活の質)の向上」と言い換えられる。自立できなくなったとしても、生活の質が向上できれば豊かな人生と言える。
- **環境づくりの必要性:** 健康を支援する坂道を緩やかにするためには、国の政策や自治体の施策、団体・組織の支援といった環境づくりが不可欠である。

2. 地域包括ケアシステムにおける歯科の役割

- **定期受診の重要性:** 歯科は病気になってから行くのではなく、定期的に通うことが極めて重要である。定期受診により、むし歯・歯周病予防、口腔がんのチェック、セルフケア能力の向上が見込める。
- **オーラルフレイルの予防:** 口の機能の早期低下を防ぐことで、口の中の炎症軽減、歯の数や咀嚼・嚥下機能の維持につながり、結果として生活習慣病の発生や悪化を防ぐことができる。
- **ライフステージに応じた支援:**
 - **子供期:** 永久歯は失うと戻らないため、小中学校からの口腔疾患予防が全身の健康推進の起点となる。
 - **高齢期(介護予防):** 後期高齢者歯科口腔検診を通じて低栄養を予防し、在宅医療が必要な場合は「医科歯科連携」や訪問歯科を強化する。

3. 調査研究・エビデンスの成果

- **健康寿命との関連:** 京都大学大学院等の研究により、歯科医療機関への通院割合が高い市区町ほど、高齢者の健康寿命が長いことが判明している(男女共通)。
- **主観的健康感・幸福感:** 益田市のデータ等の分析から、口腔機能が低下している人は主観的健康感が低い傾向にあり、噛み合わせの良さや定期的歯科受診が主観的幸福感に深く関わっている。

- **食事の満足度と心身の健康:** 咀嚼と咬合(噛み合わせ)は、「食事の満足度」を経由して、疾病状況や生活機能よりも強く心身の健康に影響を与えている。
- **要介護・死亡リスク:** 島根県歯科医師会や島根大学などの共同研究(医学雑誌『Lancet Healthy Longevity』掲載)によると、最も関連が強かったのは「客観的咀嚼能力(グミを噛む検査)」であり、ほとんど噛めない群は噛める群に比べて死亡リスクが 1.87 倍、要介護認定リスクが 2.25 倍になることが示された。

4. 地域の施策形成への試み(益田市での事例)

- **計画への組み込み:** 健康増進計画(かかりつけ歯科医の増加目標)、食育推進計画(家庭・学校・地域での受診習慣やオーラルフレイル対策)、データヘルス計画(特定健診での咀嚼チェックと受診勧奨)など、行政の様々な計画に歯科領域を反映させている。
- **アドバンス・ケア・プランニング(ACP / 人生会議):** 自分が意思判断できなくなったときのために、希望する歯科治療や口腔ケアを事前に伝えておくためのパンフレットやリーフレットを、医師会や行政と共同で作成・周知している。
- **子どもの虐待防止:** 学校歯科健診でネグレクト(育児放棄)によると思われる重度のむし歯等を発見した際、関係機関へ通告する義務を果たすとともに、啓発チラシを作成して予防活動を行っている。

5. 今後に向けての課題

- **歯科医療需給困難地域への対応:** 益田市周辺でも高齢の歯科医の閉院が相次いでおり、2035 年にかけて医療困難地域(主に中山間部)が生まれる予測がある。バス路線の廃止も重なり、通院困難な状況の悪化が懸念される。
- **人材不足:** 歯科医師だけでなく、歯科衛生士や歯科技工士も慢性的に不足しており、担い手の確保が急務である。
- **社会実装とルール化:** 歯科が単独で頑張るのではなく、医科・介護・行政・市民を巻き込み、エビデンスに基づいた「歯科を使える仕組み(ルール化)」を作っていく必要がある。

【質疑応答】

- 質問 1(高齢者層における嚥下・唾液と咀嚼の関係性について):

- **回答(齋藤先生):** 噛む、飲み込む、味わう、話すといった行為は、脳と神経、筋肉が緻密に連携している。日頃から食事を味わい、よく噛んで意識して飲み込むこと自体が筋肉のトレーニングになる。また、口腔ケアの刺激そのものが反射を促し、誤嚥性肺炎の原因となる細菌を減らすだけでなく、総合的に肺炎リスクを下げる効果がある。
- **質問 2(現代の子供の咀嚼力低下と親の意識について):**
 - **回答(齋藤先生):** 現代の食生活において柔らかいものを好む傾向は強く、実際に「小児の口腔機能発達不全症(ロポカンなど)」が公的医療保険の対象にもなっている。子供の頃から筋肉を使い、発達させるために、日頃から噛む力が必要な食材・生活習慣を意識的に取り入れていく必要があり、その指導は歯科医療従事者の役割でもある。