

一生自分の歯で食べられる社会を目指して・・・



# お口の健康ネットワーク 会報

Oral Health Network Newsletter No.26. 2015. 10. 10



## 超高齢社会においてさらに重要となる「つまようじ法」

神奈川歯科大学 大学院歯学研究科 社会歯科学講座  
山本 龍生

### はじめに

世界トップレベルの長寿国となった日本ですが、男性では最期の約 9 年間、女性では約 12 年間は「健康上の問題で日常生活が制限される」と推計されています。要介護となる主原因の第 1 位は脳血管疾患で全体 18.5%を占め、次いで認知症の 15.8%、高齢による衰弱の 13.4%、骨折・転倒の 11.8%と続いています（平成 25 年国民生活基礎調査）。すなわち、日本では要介護の原因を防止することが課題となっています。

### 歯の健康とその後の認知症発症との関係

歯が不健康であるとその後認知症になり易くなる可能性が指摘されています。健康な 65 歳以上の 4,425 名を対象として、歯数と義歯の使用状況を調査後、認知症を伴う要介護認定の状況を 4 年間追跡調査しました<sup>1)</sup>。その結果、年齢、所得、Body Mass Index (BMI)、治療中の疾患の有無、飲酒習慣、運動習慣、物忘れの自覚の有無といった、認知症発症と関連する要因の影響を排除（調整）しても、20 歯以上の者と比較して、歯がほとんどなく義歯未使用の者は 1.85 (95%信頼区間：1.04~3.31) 倍、認知症発症リスクが高くなることがわかりました。

### 歯の健康とその後の転倒との関係

過去 1 年間に転倒経験のない 65 歳以上の 1,763

名を対象として、歯数と義歯の使用状況を調査後、3 年後に転倒の有無を調査しました<sup>2)</sup>。その結果、性、年齢、追跡期間中の要介護認定の有無、抑うつ状態の程度、主観的健康感、教育歴といった要因を調整しても、20 歯以上の者に比較して、19 歯以下で義歯未使用の者は転倒リスクが 2.50 (95%信頼区間：1.21~5.17) 倍高くなることがわかりました。

### 歯の健康とその後の要介護状態との関係

上記の認知症の研究の対象者に対して、要介護認定を受けたかどうかを 4 年間追跡調査した結果、性、年齢、BMI、主観的健康感、治療中疾患の有無、喫煙状況、飲酒習慣、運動習慣および所得の要因を調整しても、20 歯以上の者に比較して 19 歯以下の者は 1.21 (95%信頼区間：1.06~1.40) 倍、要介護認定を受けるリスクが高くなることがわかりました<sup>3)</sup>。

### 歯の不健康から要介護への予想経路

歯の不健康から要介護状態への予想経路を図 1 に示しました。歯の喪失によって咀嚼能力が低下し、噛むことによる脳への刺激が少なくなり、脳の認知領域が変化し、認知症になりやすくなる可能性があります。また、咀嚼能力低下により、噛みづらい生野菜等を避け、ビタミン等の栄養が不足することが予想されます。ビタミン等の不足は認知症発症リスクを高めますので、このような栄

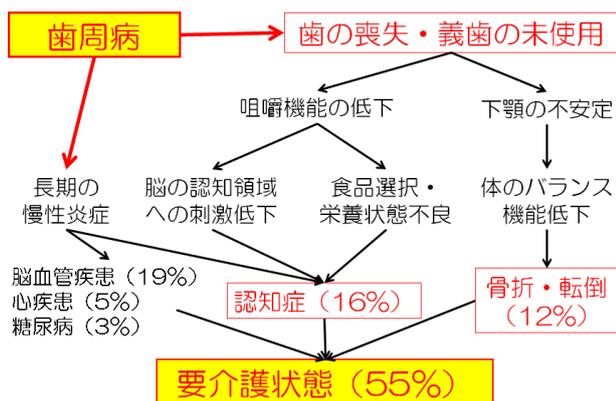


図1 歯の不健康から要介護への予想経路 ( )内は要介護となる主な原因に占める割合

養の経路も考えられます。

歯周病は歯の喪失原因であるとともに、長期の慢性炎症です。歯周組織の炎症から様々な物質が血液を介して全身の臓器に影響します。血中の炎症性マーカーが認知症の原因や増悪因子として注目されています。したがってこれらの歯周病から認知症発症への経路も考えられます。

歯の健康から転倒への経路は以下が考えられます。ヒトは頭部が重いために身体の重心が上半身にあります。そして咀嚼筋や歯根膜からの求心性の線維によって頭部の平衡が維持されています。そのため咬合支持の喪失は咀嚼筋や歯根膜からの求心性シグナルを減少させて頭部を不安定にさせ、その結果身体の重心が不安定となり転倒リスクが上昇するという可能性があります。

歯周炎から血液を介して脳血管疾患、心疾患および糖尿病に影響が及ぶことは多くの研究によって既に明らかにされています。要介護となる主な原因の 55%は歯の健康と関連することが推測されます(図1)。超高齢社会となった日本において、要介護とならないためにも自分の歯を保つことが重要といえます。

### 要介護にならないためにも歯周病予防が重要

日本人の歯の本数は経年的に増加していますが、直近の調査によると 70 歳以降では平均の歯の本数が 19 以下となっています(図2)。超高齢社会となった日本では、要介護を防いで健康寿命

を延ばすためにも、さらに歯を残す努力がなされる必要があります。

歯を失う原因の約 9 割はう蝕と歯周病です。う蝕予防にはフッ化物配合歯磨剤やフッ化物洗口といった、公衆衛生的に有用な方法があり、う蝕による歯の喪失防止に寄与しています。歯周病の予防には歯間のブラッシングが効果的です。歯間をブラッシングする「つまようじ法」は多くの基礎研究、臨床研究でその効果が認められてきました。これからいかに歯間のブラッシングが普及するかが健康寿命延伸のポイントになると思われます。会員の皆様のご協力をお願いいたします。

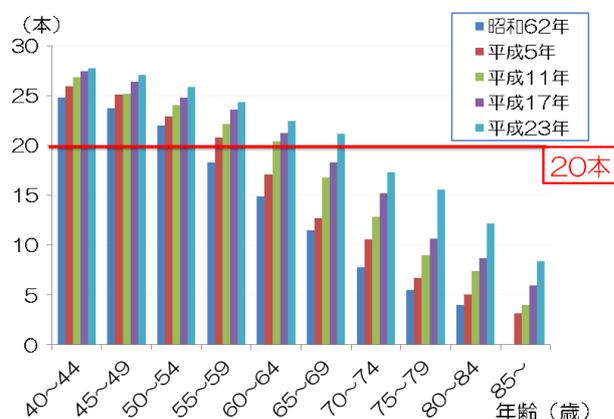


図2 年齢階級別の歯の平均本数 (歯科疾患実態調査結果)

### ・文献

- 1) Yamamoto et al.: Psychosom Med 74: 241-248, 2012.
- 2) Yamamoto et al.: BMJ Open 2: e001262, 2012.
- 3) Aida et al.: J Am Geriatr Soc 60: 338-343, 2012.

山本 龍生 (やまもと たつお)

〔略歴〕

- 平成元年 岡山大学歯学部卒業
- 平成5年 岡山大学大学院歯学研究科修了
- 平成5年 岡山大学歯学部予防歯科学講座助手
- 平成6年 米国テキサス大学生物医学研究所客員研究員(～平成8年)
- 平成9年 岡山大学歯学部附属病院予防歯科講師
- 平成15年 岡山大学医学部・歯学部附属病院予防歯科講師
- 平成15年 世界保健機関インターン(～平成16年)
- 平成17年 岡山大学大学院環境学研究所生命環境学専攻人間生態学講師(兼担)
- 平成21年 神奈川歯科大学社会歯科学講座歯科医療社会学分野講師
- 平成22年 神奈川歯科大学社会歯科学講座歯科医療社会学分野准教授
- 平成27年 神奈川歯科大学社会歯科学講座歯科医療社会学分野教授

No.22

# 診療室訪問

## ごうだ歯科医院



所在地:香川県観音寺市栗井町 1106-3  
 チェア: 4 台  
 スタッフ: Dr 1 名、DH 3 名、DA3 名  
 診療時間: 9:00~12:30  
 14:30~19:00  
 休診日:木、日・祝日  
 外来患者数:1 日 50~60 名

### つまようじ法で歯科衛生士中心の医院運営を目指す

香川県観音寺市にあるごうだ歯科医院は、今年で 12 周年を迎えられました。つまようじ法は平成 24 年ごろから取り入れられ、患者さんにも好評とのこと。院長の合田先生と、歯科衛生士の皆さんにお話を伺いました。

#### 歯科衛生士さんから

**院長** ブラッシングは歯科衛生士さんの仕事ですから、当院の衛生士の話から聞いてください。

**行天** 10 年前からこちらに勤務しています。自分がどこまでつまようじ法ができていくかわかりませんが、歯周病が進んでいる人で、出血が止まって歯ぐきもひきしまると、私も患者さんも手応えがあり、セルフケアのモチベーションも上がっていると思います。

**戸城** 以前からつまようじ法の名前は知っていたのですが、当院に勤務し始める時に渡邊先生の訪問実習を受けて、初めて実際につまようじ法を教わりました。今は担当の患者さんと一緒にスキルアップさせていただいていますが、最初に週 1 回くらいで術者磨きをさせてもらうと、出血も早く止まってくることが多いと思います。

**大西** 渡邊先生の实習で、力の入れ具合などを教わりました。実習を受けて、患者さんに根拠と自信を持って説明できるようになったと思います。意識の低い患者さんへのアプローチに苦労することもあります。

### 意外な成果

—ブラッシングの方法をつまようじ法に切り替えた当初はどうでしたか？

**院長** 何人もの患者さんの表情が変わって、手応えを感じました。一通りの治療が終わってか



ら、月 1 回のリコールに移行しているのですが、ほとんどの方が嫌な顔をせずに来られています。

実はこの方法を始める時に私が想定していた患者さんは、主婦層の女性でした。歯周疾患のある中年層以上の奥様方がリコールにつながってより定着してくれるかなと考えていたのです。ところが、目立って増えたのは中年男性でした。営業の途中で作業着の胸ポケットに歯ブラシを差して来られる方、奥さんにニオイが気になると言われて、やってもらったらさっぱりしたから、とって毎月来られるようになった方など、普段歯医者に通っていなかった層の患者さんが定期的に来院するようになったのです。これは意外でしたが、潜在的なニーズはあったのだと思います。それに、そういう人のほうが定着率も高いようなのです。3 年間、毎月 1 回ずつと来てくれている男性患者さんが何人もいます。男女含めて全体的には、リコールでの来院は 50~60 代が半分くらいを占めると思います。



### 一月 1 回のリコールなのです。

基本は月 1 回、30 分の枠で予約を取っています。毎回の患者さんの負担はその分低めにしています。月 1 回リコールでつまようじ法を始めたということもあり、当然レセプトは増えましたが、それまで行っていたブラッシング指導の方法と比べて患者さんの定着率が高いので、その後の患者さんの数も継続して増えていきました。

### クチコミが一番の広告に

今では、つまようじ法は当院の一つのカラーになったかなと思います。当院では全く広告を出していません。ホームページもありません。それでも、開業から 10 年以上経って今でも新患が毎月 20～30 人来られます。この辺りは特に皆さんが地域でつながっているの、歯科医院の評判などもインターネットよりクチコミで広がる面が大きいと思います。「あんたどこの歯医者いきよん？」というような。下手に広告を打つよりも、来られた人の満足度を上げることが大切だと考えています。

初診時に、この歯はもう抜くしかないかなっていう場合でも、2, 3 ヶ月、術者みがきと患者さんの協力でがんばったら、抜かずに咬められるようになったというケースも出てきます。がんばっ

たけれど、やっぱりダメな場合は、患者さんのほうから「もう抜いてください」となります。そうすると「あそこに行って抜かれた」とはならない。結局同じ治療をするんですけど、患者さんの受け入れ方が違います。

残念ながら抜歯になったケースでも、他の歯はつまようじ法で守るんですよって言うと、患者さんはついてきてくれます。

### 5 年後、10 年後を見据えて

つまようじ法を始める時に、4 台目のチェアを入れたのですが、今のところこれ以上増やす予定はありません。今定着してくれている患者さんは補綴物を入れるケースは減ってきていますが、今後 5 年、10 年経ったときにもそういう状態を維持できればと考えています。究極は、歯科衛生士さんだけで回っていくような医院でしょうか。

当院に来てくれた患者さんが、できるだけ長く自分の歯で噛めるようにこれからもお手伝いをしていきたいと思えます。



▲合田先生とスタッフの皆さん

合田 和生 (ごうだ かずお)

平成 6 年 徳島大学歯学部卒業

平成 6 年 医療法人社団誠心会岡本歯科医院勤務

平成 13 年 医療法人優心会大塚歯科医院勤務

平成 15 年 ごうだ歯科医院開業



## ●認定歯科衛生士の登録について

以下の会員が、お口の健康ネットワーク認定歯科衛生士として承認されました。

平成 27 年 9 月承認

竹内 梢恵 (兵庫県)	橋本 まどか (兵庫県)	石井 優子 (福岡県)
久保田 涼子 (岐阜県)	坂本 由美子 (兵庫県)	岡安 紀子 (神奈川県)
田村 真依 (岐阜県)	佐想 恵理香 (兵庫県)	藤井 桃子 (東京都)
柳川 緑 (兵庫県)	久後 江利子 (兵庫県)	壬生 沙智子 (神奈川県)
石田 有香 (兵庫県)	岡本 幸子 (大阪府)	内村 久美子 (岩手県)
井上 真里 (兵庫県)	三宅 梨沙 (大阪府)	佐々木 芳子 (岩手県)
鎌谷 麻希 (兵庫県)	栗木 由希子 (岐阜県)	菱谷 美恵子 (岩手県)

現在登録されている認定歯科衛生士は、208 名となりました。皆様の益々のご活躍を期待しております。

## ●今後の行事日程

平成 27 年 月 日	内容	開催地	講師等	時間 (予定)
10/18 (日)	予防歯科臨床セミナー 2 回コース (1 回目)	東京	黒瀬 真由美 小畑 文也	10 : 00 ~ 16 : 00
11/15 (日)	予防歯科臨床セミナー 2 回コース (2 回目)		山本 龍生	10 : 00 ~ 16 : 00
平成 28 年 月 日	内容	開催地	講師等	時間 (予定)
1/23 (土)	お口の健康ネットワーク特別セミナー	八戸	黒瀬 真由美 小畑 文也	14 : 00 ~ 18 : 00
1/24 (日)			山本 龍生	9 : 00 ~ 13 : 00
4/3 (日)	第 15 回理事会	岡山	—	10 : 00 ~ 12 : 00
	お口の健康ネットワーク研修会		未定	13 : 00 ~ 15 : 00
9/3 (土)	第 16 回理事会	新潟	—	17 : 00 ~ 19 : 00
9/4 (日)	第 2 回認定医療機関教育講演		渡邊 達夫	9 : 30 ~ 11 : 30
	第 8 回通常総会		—	11 : 40 ~ 12 : 30
	お口の健康ネットワーク講演会	未定	13 : 30 ~ 15 : 30	

※平成 28 年 1/23・24 八戸開催のセミナーは、認定医療機関申請希望者を対象とした特別セミナーですが、会員・非会員を問わず参加可能です。詳細は事務局までお問い合わせください。

## ●わかさ 12 月号 (わかさ出版・10 月 16 日発売)

にて、つまようじ法が紹介される予定です。

(編集後記)

認定医療機関制度が発足し、事務局でも手続き等の作業を行っています。発足当初ということもあり、私共も手探りの状態で、会員の皆様にもご不便をお掛けしているかもしれません。ご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。平成 28 年 1 月には初回登録の認定医療機関が誕生する見込みです。(事務局/草野栄路)

### お口の健康ネットワーク会報 No. 26

2015 年 10 月 10 日発行

発行：特定非営利活動法人お口の健康ネットワーク

〒700-0953 岡山市南区西市 541-1

TEL. 086-244-4692 FAX. 086-244-1351

<http://www.oral-health-network.jp>

会員専用サイト：<http://www.ohn-member.com>

E-mail: [info@oral-health-network.jp](mailto:info@oral-health-network.jp)