

健康長寿に口腔ケア

松山市民病院 栢原部長に聞く



松山市民病院の栢原浩彰
歯科口腔外科部長

身近な歯科に比べ、口腔外科にはなじみが薄いという人が多いだろう。しかし、咬む、飲み込むなど一連の口腔機能は、全身の健康にも大きく関わっている。口腔ケアの重要性などについて、松山市民病院(松山市大手町2)の歯科口腔外科部長の栢原浩彰さんに話を聞いた。

【大道寺峰子】

傷、喫煙、飲酒ががんリスク

シリーズ
地域医療を考える

今年1月、タレリました。口腔がんは「口の腫れや痛み、口の乾燥感、舌の動きが鈍くなる、口唇が腫れる、口唇が白くなる、口唇が赤くなる、口唇が厚くなる、口唇が硬くなる、口唇が裂ける、口唇が出血する、口唇が潰瘍になる、口唇が腫瘍になる、口唇が癌になる」などがあり、がんの約半数が舌がんですが、若くてもなることがあり、早期発見が重要です。



歯科口腔外科の診療風景—松山市大手町の松山市民病院で

初期段階では自覚症状はほとんどありません。前がん病変として口の粘膜が白色に変化する「白斑症」、赤くただれる「紅斑症」などが限局的に見られることがあります。口内癌や舌がんであっても、必ずしもがんになる訳ではありませんが、口内炎がなかなか治らない、2週間以上口の中の違和感が続くような場合は、口腔外科を受診することを勧めます。

＜口腔機能低下症を疑う症状＞

- ・硬いものが食べにくくなった
- ・汁物を飲むとき、むせるようになった
- ・口の中が乾くようになった
- ・食事をする時間が長くなった
- ・食べこぼしをするようになった
- ・食べる量が減った
- ・歯や入れ歯の調子が悪くないのに咬むのが困難になった
- ・薬を飲み込みにくくなった
- ・清舌が悪くなった
- ・思い通りにしゃべるのが困難になった
- ・最近体重が減った
- ・缶やペットボトルのふたが開けにくい
- ・歩くのが遅くなった

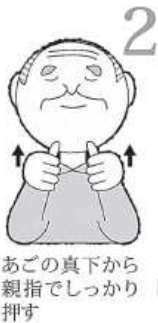
「昨春から保険で検査ができるようになった「口腔機能低下症」とは、どのくらい重症か、という点で、舌や唇などの口腔内の筋肉を衰え、オーラル・フレイル(口腔内虚弱)という状態になります。口腔機能低下症は、こうした加齢によるオーラルフレイルは、もともと、全身疾患や傷害などの複合的要因で口腔機能の低下が現れる状態を指します。

機能回復の方法指導

唾液腺を刺激する方法



1 親指を広げて耳にひっかけ、手のひらの当たるところを押す



2 あごの真下から親指でしっかり押す



耳の下からあごの先まで、親指で上にゆくり押す

「一方、超高齢社会において20運動」は活動開始から30年がたったとす。1989年に始まった020運動により、意識は向上してきました。80歳になっても20本以上の歯を持つ人は、30年前は1割程度でしたが、今は半割程度です。歯があるのに手入れが不十分になると、歯周病などが悪化し、全身への悪影響が深刻化する可能性があります。あります。家族や介護者も一緒に取り組んでいくことが大切です。