

# 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業 歯科衛生士の業務内容について

令和元年5月、厚生労働省が2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し75歳以上とすることを旨とすることを発表しました。

口のまわりの「軽微な衰え」が積みかさなると...  
**オーラルフレイル**

咀嚼困難 固い食べものが噛めない  
嚥下困難 むせる・食べこぼす  
口腔乾燥症 お口が渇く・ニオイが気になる

自分の歯が少ない 残存歯数の減少  
清舌が悪い 清舌低下(舌口唇運動機能の低下)

フレイルサルコペニア低栄養

一般社団法人 日本老年医学会  
一般社団法人 日本老年歯科医学会  
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

出典：オーラルフレイルに関する 3学会合同ステートメント 2024年4月1日

オーラルフレイルの概念図

高齢者の健康を維持し、フレイルを予防するための新たな取り組みは2022年度で60%以上の市町村で実施され、2024年度

中にはすべての市町村での実施が目指されています。

高齢者一人ひとりに対して、心身の多様な課題(フレイルなど)に対応したきめ細かな保健事業を行うため、市町村における高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施を推進していきます。

内容はフレイル予防として、「口腔」と「栄養」の面から75歳以上の高齢者に指導することになり、歯科衛生士も保健師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などとともに医療専門職として配置されています。対応の方法としては、ポピュレーションアプローチ・ハイリスクアプローチの2つがあります。現在、各地の市町村でさまざまな形で進められています。その内容について一部、ご紹介します。

介護予防・フレイル対策・認知症予防
「通いの場」のさらなる拡充 (2025年までに介護予防に資する通いの場への参加率を8%に)
高齢者の保健事業と介護予防との一体的な実施 (2024年度までに全市区町村で展開)

## ポピュレーションアプローチ

- オーラルフレイル予防の啓発
- 栄養、口腔の健康教育
- 低栄養による筋力低下の予防
- 健康相談の実施



老人会・100歳体操教室などの「通いの場」などに行き、集団指導で口腔機能低下を招くリスクについて話します。口腔機能低下の一つの判定方法としての、「オーラルディアドコキネシス測定」をしたり、口腔衛生管理の方法として、歯みがきだけでなく、

義歯清掃方法・舌、粘膜清掃について話します。参加者は口腔から招く生活習慣病予防なども興味深く聞かれています。たとえば、口腔機能の低下から食事が減少し、低栄養状態になると筋力低下がみられるので、他の医療専門職と情報提供や協働すると、より理解が深まります。ポピュレーションアプローチの時、健康相談をされた高齢者は、ハイリスクアプローチの必要な高齢者と判別されることが多いため、個別の面談指導に効果的です。

## ハイリスクアプローチ

健康状態の不明者の状態把握・必要なサービスにつなぐことが目的です。「ハイリスクな高齢者」の抽出方法は、行政が「健康状態不明者の状態把握」ということで特定健診を受けていない高齢者、保険証を使用していない高齢者、「生活習慣病の重症化予防」「糖尿病性腎症重症化予防」などの観点で要介護の認定を受けていない75歳以上の高齢者などを対象としています。対応は個別指導が原則のため、在宅訪問または保健センターなどに来所をしてもらうなどで、口腔内の評価・口腔機能の評価を実施します。

評価票の内容の例

### 基本情報

- 家族構成
- 現病歴
- 誤嚥性肺炎の既往(有・無)

- かかりつけ医(服薬)
- かかりつけ歯科医

### 食事に関する課題

- 食形態(やわらかめの食材が多い、ひと口大に切る)
- 食事量(普通・少なめ・少なくなってきた)
- 食欲(有・無)
- 食べにくい食材(有・無)

### 身体状況

- 体重(やせぎみ・ふつう・ふくよか)
- BMI
- 指輪っかテスト(図1)
- 握力(全身の筋力の指標)

### 口腔のアセスメント

- オーラルフレイルセルフチェックの実施(図2)
- 口腔ケアの習慣の有無

- ケア方法
- 使用している用具の聞き取り
- 清掃度
- オーラルディアドコキネシス
- 咀嚼力判定ガム ● 舌の可動域
- 口腔乾燥(唾液分泌)
- 口腔内診査(義歯の使用状況・残存歯の様子・要治療歯数・舌苔の付着など)



図1 指輪っかテスト

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

出典：日本老年歯科医学会ウェブサイト「オーラルフレイルを知っていますか？」

図2 オーラルフレイルチェック

口腔内のことで高齢者が普段気になっていることへの質問に答えたり、必要に応じてケア方法や咀嚼回数を増やす調理法などの提案をします。

歯科疾患は、生活習慣病に起因することがわかっていることから、定期的な歯科受診を勧奨します。

また、口腔機能の観察として、会話をしながら口腔周辺筋の動き・滑舌・嚙声(声がれ)ではないかを評価します。誤嚥性肺炎の予防のために口腔ケアが重要ということだけでなく健康な毎日を過ごすために口腔機能の低下を防ぐことが必要であると指導します。

自身の口腔の健康状態を認識していただくことがはじめての一步です。そのため、アセスメントを行い、検査項目は数値化できるものを選びます。

数値化された項目は個別の目標がわかりやすく、毎日の習慣として自身で目標の設定をしていただき、そのために必要な訓練方法を提供します(図3)。年齢を重ねることが幸せであると思える支援を私たちも始めましょう。



図3 あいうべ体操

(公益社団法人 日本歯科衛生士会 在宅・施設口腔健康管理委員会)