

高齢者のオーラルセルフケアに関する学会提言

2017年2月28日

一般社団法人日本口腔衛生学会

わが国をはじめ世界各国の平均寿命は、食事および公衆衛生等の改善によって、19世紀以降大きく延びた。現在の日本人の平均寿命は、男性で80.5歳、女性86.8歳であり、90歳の生存率は、男性で4人に一人、女性で2人に一人である。加齢に伴い、疾病罹患と要介護状態になるリスクは高まるが、要介護者・要支援者の割合でみると、65歳から74歳では約5%であるのに対して、75歳以上では約6倍に上昇する。しかし約70%は、自立高齢者である。そのため、高齢期における要介護期間を短縮し、自立高齢者の割合を増やすことは、研究分野でも、健康政策の観点からも課題となっている。この中で、歯・口腔の健康が、高齢者の健康保持に有効である根拠が蓄積されてきている。具体的には、主な死亡原因および要介護原因となる生活習慣病（非感染性疾患:NCDs）の発症予防・重症化予防とフレイル予防に関する歯科口腔保健の効果である。すなわち、歯の喪失予防による咀嚼機能をはじめとする口腔機能の保持は、壮年期にはNCDs予防、高齢者ではフレイル予防に貢献できるものとなってきた。これらの予防には、高齢者の生活環境へのアプローチと共に、いずれもセルフケアの向上が重要である。

しかしながら、高齢者にみられる心身の機能低下状態および口腔保健・歯科医療サービスへのアクセス低下を踏まえた歯・口腔に関するセルフケアが、成人期までと比べて何が同じで、何が異なるのかという科学的根拠に基づく検討は十分ではない。そこで、本学会では、現時点の高齢者のオーラルセルフケアに関するエビデンスを整理し、高齢者のオーラルセルフケア推進の観点から、口腔健康の保持増進に向けた高齢者セルフケアに対する学会提言をまとめた。

文献レビューによって検討した項目は、高齢者のう蝕、歯周病、義歯、口腔乾燥、摂食機能をはじめとする口腔機能低下、口腔軟組織清掃に関わるセルフケアである。

[提言]

1. う蝕予防

高濃度のジェルを含むフッ化物配合歯磨剤、およびフッ化物洗口の使用が効果的である。今後、より有効なフッ化物配合製剤の開発と利用ができるよう規制緩和も含めた環境整備が必要である。

2. 歯周病予防

青壮年向けの予防法に準じる。特に日常的な歯間部清掃が歯垢、歯石、歯周炎の程度を軽減させる。

3. 口腔乾燥の改善

保湿剤の使用が有効である。

4. 口腔軟組織清掃

舌に対する軟組織清掃，は口臭の原因でもある揮発性硫黄化合物の減少に有効である。

5. 義歯のケア

義歯性口内炎ならびに口腔カンジダ症の予防に関しては，義歯の清掃，適正な義歯装着習慣，および夜間の義歯の取外しが有効である。

6. 口腔機能の低下予防

表情筋や舌の体操，唾液腺マッサージなどの実践は，口腔機能の低下予防として有効である。

7. 間食，歯口清掃，歯科健診等

高齢者が他の年代に比べて異なるというエビデンスはなかった。

8. 研究推進の奨励

高齢者に特化したオーラルセルフケアに関するエビデンスは極めて少ないことから，日本口腔衛生学会をはじめ関連学会が，研究を推進する必要がある。

高齢者のオーラルセルフケア検討委員

(1) 委員

宮崎秀夫（新潟大学，日本口腔衛生学会理事長）

森田 学（岡山大学，日本口腔衛生学会副理事長（次期理事長））

深井穂博（深井保健科学研究所，日本口腔衛生学会地域口腔保健委員会委員長）

安藤雄一（国立保健医療科学院，日本口腔衛生学会，政策声明委員会委員長）

眞木吉信（東京歯科大学，日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会委員長）

村上伸也（大阪大学歯学部，（日本歯周病学会））

桃井保子（鶴見大学歯学部，（日本歯科保存学会））

平野浩彦（東京都健康長寿医療センター，（日本老年歯科医学会））

(2) ワーキンググループメンバー

相田 潤（東北大学）

葭原明弘（新潟大学）

山賀孝之（新潟大学）

町田達哉（岡山大学）

多田紗弥夏（新潟大学）

内藤 徹（福岡歯科大学）

伊藤加代子（新潟大学）

花田信弘（鶴見大学）

野村義明（鶴見大学）

提言報告書の全文は < http://www.kokuhoken.or.jp/jsdh/file/statement/statement_05_text.pdf >