

## 4 . 高齢期 ( 65 歳以上 )

### 目標 おいしく食べて楽しく会話、健康でいきいきした生活をおくろう

わが国では、平成 24 年に高齢化率が 24.1% になり、超高齢化社会の時代となりました。今後も高齢化率が上昇することが予測され、平成 47 年には 3 人に 1 人が 65 歳以上になると予想されています。東大阪市においても国と同様に高齢化が進んでおり、平成 12 年に 14.6% だった高齢化率が平成 25 年 3 月には 24.4% に上昇し、今後要支援・要介護状態になる人も増加することが予測されます。

高齢期になっても、歯・口の健康を維持できることは、おいしく食べて、楽しく会話することを可能にし、生活の質を向上させ、結果として健康な身体づくりにつながります。また、飲み込みの機能の低下や歯や口の不衛生な状態は誤えん性肺炎（知っ得情報 参照）を引き起こしやすく、肺炎を併発すると命の危険もあるため、歯・口の健康管理をすることは極めて重要なことといえます。

高齢期の生活の質を維持し、健康な身体づくりをすすめることが、要支援・要介護状態になることを防ぐことにつながると考えます。

### 現状

定期的に歯科受診している人の割合は、一般高齢者で 42.5%、要介護高齢者では 29.4% です。 ( 図 1・2 )

歯みがきを 1 日 3 回以上する人は、どの年代も変わりませんが、高齢になるほど 1 回の人が多くなっています。 ( 図 3 )

歯の健康のために「歯をていねいに磨く」ことを心がけている人はどの年代においても多いですが、進行した歯周病の割合は全国と比較すると高い値です。 ( 図 4・5 )

80 歳で 20 歯以上自分の歯を有する人は 39.4% です。 ( 平成 24 年度成人歯科健診 )

図 1 . 口の中の状況 一般高齢者〔 N=1473 〕

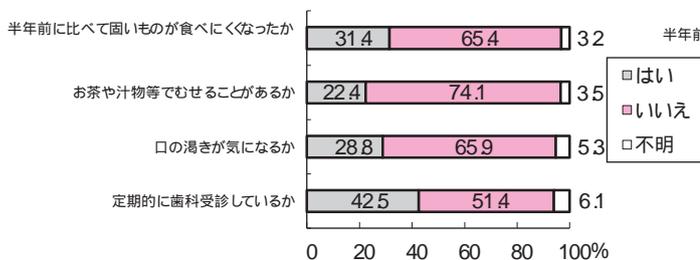
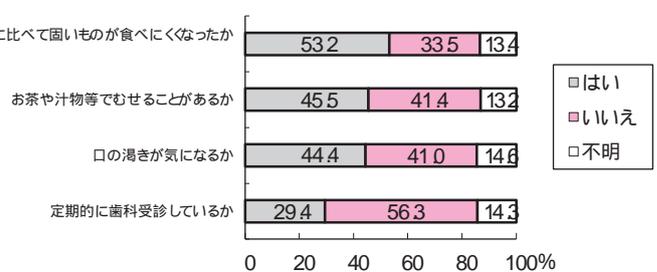


図 2 . 口の中の状況 要介護高齢者〔 N=1625 〕



東大阪市高齢者福祉に関するアンケート ( 平成 24 年 3 月 )

表 1. 東大阪市成人歯科健診受診状況

	65歳	70歳	75歳	80歳	合計
H22年度	360(6.9%)	497(6.8%)			857(6.8%)
H23年度	284(3.8%)	478(5.9%)			762(4.9%)
H24年度	449(4.7%)	524(7.4%)	445(7.4%)	242(6.2%)	1660(6.3%)

図 3. 歯みがきの回数(N=3087)

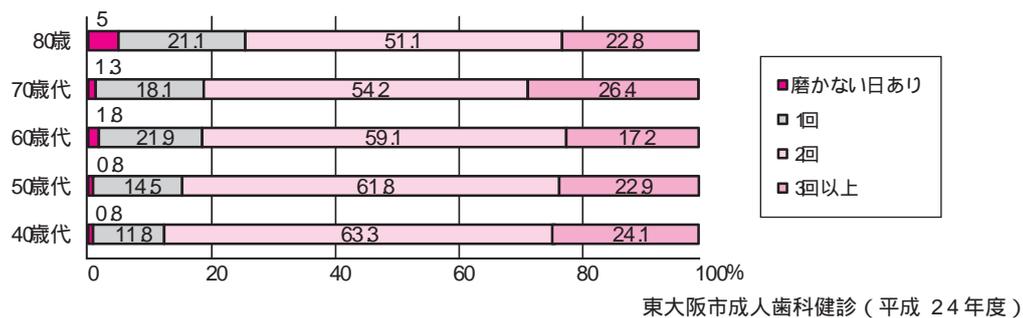


図 4. 歯の健康のための心がけ〔N=1958〕複数

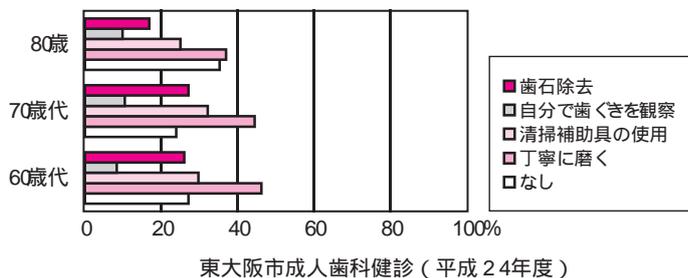
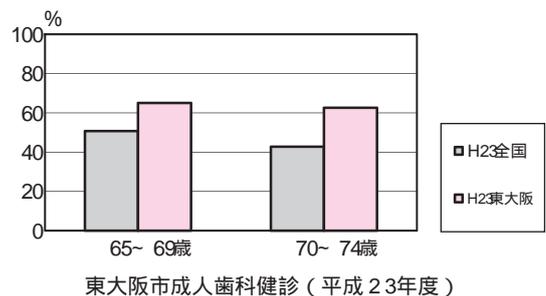


図 5. 進行した歯周炎の割合



### フォーカスグループインタビュー

- 受診は、治療に時間（期間）がかかるので痛くなるまで行かない、ぎりぎりまでがまんしてしまいます。
- 治療内容や期間など説明して欲しいと思います。
- 定期的に通院し、歯石を除去したり歯みがき等の指導を受けています。

(老人センター利用者)

### 課題

- 歯・口の健康を保つことが全身の健康とつながることや、歯・口の清潔を保ち、口腔機能の低下を予防するなど歯・口の健康管理に関する啓発が必要です。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康管理をすることが必要です。

- 要介護者の家庭・施設における歯・口の健康管理の実態を把握することが必要です。
- 介護者や家族が口腔ケアの方法を学ぶ機会を提供することが必要です。
- 要介護者が適切に歯・口の健康が保てるように歯科医師や関係機関の連携が必要です。

### 現在の取り組み

- 歯科健診：成人歯科健康診査を満 40・45・50・55・60・65・70・75・80 歳で実施。
- 歯科相談：成人歯科健康相談を保健センターで実施。
- 健康教育
  - ・市政だより・ウェブサイトで歯・口の健康づくりについて啓発。
  - ・介護予防事業において、高齢者関係機関や地域の関係団体と連携して歯・口の健康づくりに関する健康教育を実施。
  - ・健康教育などで歯周病が生活習慣病と密接に関係することを啓発。
  - ・市民グループによる「健口体操」の普及活動を実施。
  - ・介護予防二次予防事業「口腔機能向上プログラム」を実施。
  - ・生活習慣病対策及び禁煙・防煙の取り組みを行うとともに、禁煙希望者への個別サポートを実施。
  - ・ふれあいまつりや希来里ファミリーまつり、健康フェスタなどのイベントで歯科医師会が歯・口の健康づくりについて啓発。
- 成人歯科健診を実施している医療機関名簿に車椅子で通える歯科医院及び訪問診療のできる歯科医院の情報を掲載して市民に発信（知っ得情報 参照）。
- 大阪府歯科医師会等の主催により8020の表彰。  
 居宅療養管理指導（介護保険事業）  
 介護保険制度の中で要支援・要介護認定を受けている人が利用できるサービスの一つで、医師・歯科医師・薬剤師・歯科衛生士などが自宅を訪問し、療養上の管理や指導を実施。



### 知っ得情報

#### 車椅子で通える歯科医院・往診可能な歯科医院情報

東大阪市・東大阪市東歯科医師会・東大阪市西歯科医師会が作成している「成人歯科健康診査実施医療機関一覧表」に、車椅子で通院可能な歯科医院及び往診可能な歯科医院の名前を載せています。一覧表は市のウェブサイトでもご覧いただけます。また、保健センター等の窓口にありますのでご活用ください。なお、受診される場合は、事前に各医院に直接お問い合わせください。

## これからの目標

### ○ 60歳代における進行した歯周炎を有する市民の減少

現状値（平成23年度）	目標値（平成33年度）	データ元
65.2%	55%	東大阪市成人歯科健診

### ○ 60歳代における「食べ物がよく噛めない」と感じている市民の減少

現状値（平成23年度）	目標値（平成33年度）	データ元
9.6%	5%	東大阪市成人歯科健診

### ○ 80歳で20歯以上の自分の歯を有する市民の増加

現状値（平成24年度）	目標値（平成33年度）	データ元
39.4%	50%	東大阪市成人歯科健診

### ○ 定期的に歯科健診を受けている高齢者の増加

現状値（平成23年度）	目標値（平成32年度）	データ元
42.5%（一般高齢者）	65%	東大阪市高齢者福祉計画・東大阪市介護保険事業計画策定に関する調査
29.4%（要介護高齢者）	50%	

### □ 口腔機能維持のための教室参加延べ人数

現状値（平成24年度）	目標値（平成28年度）	データ元
1,985人	2,300人	東大阪市食育推進計画

### ○ 介護予防二次予防事業（口腔機能向上プログラム）参加延べ人数

現状値（平成24年度）	目標値（平成34年度）	データ元
延べ273人 （24回）	増加へ	口腔機能向上プログラム参加者数

健康トライ21（第2次）及び東大阪市食育推進計画の目標値、評価年と合わせる。



## 知っ得情報

### 高齢者に多い誤えん性肺炎

誤えんとは、だ液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことをいいます。その食物やだ液に含まれる細菌が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤えん性肺炎です。眠っている間にだ液を少しずつ誤えんすることがあり、口の中を不潔な状態にしておくと、だ液中の細菌で誤えん性肺炎を起こす危険があるため注意が必要です。

## 今後の取り組み

市民の皆さんに行っていただきたいこと

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける。
- 食後に歯ブラシと歯間ブラシなどの歯間部清掃用具を使い、歯をていねいにみがく。
- 使用している入れ歯を清潔に保つための手入れを行う。
- 1日3回バランスのとれた食事を摂り、よく噛んで食べる。
- 生活習慣病の予防や悪化を防ぐように健康管理を行う。
- 歯・口の健康維持が介護予防につながることを知る。
- 歯周病が生活習慣病と密接に関係することや、たばこが歯周病の原因となることを知り、生活習慣病予防や禁煙に取り組む。
- 歯・口の健康が誤えん性肺炎や全身の健康に関係していることを知り、歯・口の健康管理を行う。
- 介護予防教室などに参加し、口腔体操や唾液腺マッサージを覚え継続して実施する。
- 介護者や家族が介護を要する人の歯・口の健康管理を行う。
- 訪問診療などを利用し、介護を要する人が必要時に歯科診察を受けられるようにする。

関係機関(団体)・行政が取り組むこと

- 成人歯科健診の啓発をし、歯・口の健康管理についての関心を高める。  
【行政・歯科医師会】
- 成人歯科健診を実施し、歯・口の健康管理に対する指導を充実させる。  
【歯科医師会・行政】
- かかりつけ歯科医を持てるよう環境づくりを行う。  
【行政・歯科医師会】
- 歯科健診や歯科受診の機会を捉えて、歯・口の健康管理を指導する。  
【歯科医師会・行政】
- イベント等で歯・口の健康づくりに関する情報を提供する。  
【歯科医師会・行政】
- 市政だより、健康教育、介護予防事業などで歯・口の健康づくりを啓発する。  
【行政】
- 生活習慣病対策及び禁煙の取り組みをすすめる。  
【歯科医師会・行政】
- 市民グループとの協働による「健口体操」を普及する。  
【行政】
- 介護予防事業において口腔機能向上に関する指導や健康教育を実施する。  
【歯科医師会・行政】
- 介護施設・事業所などの介護職員に要介護者の口腔衛生について知識普及を図る。  
【歯科医師会・行政】
- 要介護者の歯・口の健康の保持増進を図るため、歯科医院、医療機関、介護関係機関等の連携を進める。  
【歯科医師会・行政】

健口体操

健康 トライ21

# 健康はお口の元気から

①深呼吸



口から息を吐く      鼻から息を吸う

②あごの運動



ゆっくり大きく開ける      強く閉じて噛みしめる

③ほっぺの運動



頬をふくらます      頬をすぼめる

④くちびるの運動



“う〜”と唇をとがらせる      “い〜”と唇を横に引く

⑤舌の運動



舌を前に出す      舌を後ろへ引く      舌を左右に出す      舌で頬を押す（右・左）

⑥唾液腺マッサージ



顎下腺の刺激      舌下腺の刺激      耳下腺の刺激



親指であごの骨の内側を耳の下からあごの下まで5ヶ所を順番に押す。

両手の親指をそろえてあごの裏下から舌を突き上げるように押す。

ひとさし指から小指まで4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前にまわす。

東大阪市

『リフレッシュ21』 作成

老人センターでの健康教育の様子

