

えがお



編集・発行
【年4回季刊紙】

西東京生協歯科
〒202-0001
西東京市
ひばりが丘
2-6-29
Tel :
042-439-0071
fax :
042-439-0085

診療内容
かかりつけ歯科医
小児歯科
訪問歯科
歯科口腔外科



えがおはこちらから
HPでも見られます!

口腔機能の定期検査でフレイル予防をすすめよう

みなさんは最近「食事中にむせることが多くなった」「滑舌が悪くなった」などの症状を感じることがありませんか。それは「口腔機能低下症」によるものかもしれません。

口腔機能低下症とは

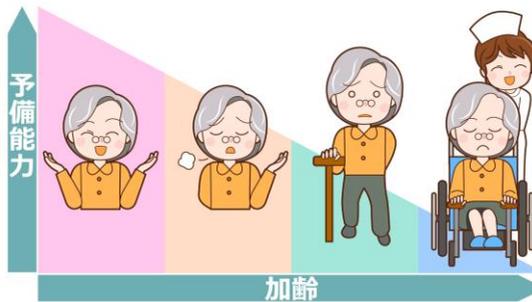
口腔機能低下症とは口腔内の①咀嚼(そしゃく)②嚥下(えんげ)③構音(こうおん)④唾液⑤感覚の各機能が複合的に低下していく疾患です。

(※構音:呼吸の通路の形を変えることにより、出された音声に様々な変化を与えて、言語を発音すること。)

主な原因は加齢ですが、その他に、全身疾患や障害、虫歯や歯周病、内服薬の影響などにより機能低下が生じます。



健康 前フレイル フレイル 要介護



口腔機能低下症を放置すれば、口腔機能障害に陥ります。

それは、低栄養やフレイル(健康的な状態と病的状態の間)・サルコペニア(筋肉量減少・筋力低下)を進行させ、さらには、要介護状態を引き起こします。歯科医院を受診した年齢別検査で、50代では50%、60代では60%、70代では80%、80代では90%と、年齢とともに低下していきます。

0代では約80%の方が口腔機能低下症であることがわかりました。少しでも症状のある方は早めに検査を受け、状態に合わせたお口のリハビリを行うことが大切です。

口腔機能検査とは

口腔機能低下症の検査は50歳以上の方、または全身的な疾患等により口腔機能の低下を認める方は、保険診療が可能です。具体的な検査の内容は、左の図の通りです。

◆口腔機能検査の内容◆

- ① 口腔衛生状態 (舌の汚れ)
- ② 口腔乾燥 (唾液の分泌量)
- ③ 咬合力低下 (咬む力や残存歯数)
- ④ 舌口唇運動機能低下 (舌や唇の動き)
- ⑤ 低舌圧 (舌の力)
- ⑥ 咀嚼機能低下 (咀嚼力)
- ⑦ 嚥下機能低下 (モノを飲み込む力)

※ 保険診療が可能な方 ... 50歳以上の方 全身疾患による機能低下がある方

オーラルディアドコネシス (④の検査)



この7つの項目を評価し、このうち3項目以上該当する場合には口腔機能低下症と診断されます。



舌圧検査測定器 (⑤の検査)

検査時間は約30分程度です。その検査結果に基づき症状に合わせたお口の体操などを指導いたします。

定期的な口腔機能検査、おススメです

先月富士見通診療所の「マロニエタイム」(東京生協歯科)でも、口腔機能検査の②番目の検査である、「口腔水分計」

口腔水分計・ムーカス (②の検査)



口腔機能検査はこの他の項目も含め痛みなどなく、30分程度でご自身の口腔状態を把握できます。

定期的な検査で、お口の状態を意識し、機能の維持に役立てましょう。検査についてのご質問は、西東京生協歯科までお寄せください。



マロニエタイムでの検査の様子

ムーカス」で唾液量測定を、体験していただきました。検査は「ムーカス」を舌にあつとという間で乾燥状態を判定できます。舌の接触部には専用のセンサーカバーをその都度付け替えますから、清潔で安心です。

(西東京生協歯科・相川有紀子) 歯科衛生士





開設から10年 ②医療活動・生協活動を両輪で



バス停「中原小学校」から徒歩分

西東京生協歯科は、2015年3月に開設されたのですが、半径2km圏内には10以上の歯科医院があり、『医療生協・民医連の歯科』がなぜ必要なのか、という質問をよく伺いました。

歯科医院の中には、スリッパに履き替えなくてはいけないけなったり、階段を上らないといけないうなど、ハンディキャップのある方には、利用しにくい歯科医院が少なくありません。

また、難病の医療証・生活保護を利用されている方などの受け入れ自体をしていない歯科医院もあります。

西東京生協歯科は、入口が緩やかなスロープになっており、車いすの方もそのままご利用いただけますし、公費の届出を行っており、難病・原爆症・生活保護等の公費医療証がお使いいただけます。また、東京都立心身障害者口腔保健センターで

研修を修了した協力医が在籍しておりますので、ハンディキャップのある方の受診についても、まずはご相談ください。このように、西東京生協歯科はだれでも安心してかかれる歯科医院を目指して、取り組んでおります。

一方で、現在の診療報酬制度には限界があり、受診を阻む現実もあります。

◆保険でよい歯科医療を

◆歯科矯正の保険適用の拡充を

◆健康保険証を残して
などの取組みはその一例ですが、医療活動とともに、今の制度を改善していく行動にも取り組んでいます。

さらに、命・健康の対極にある戦争・核兵器には反対しています。今年の原水爆禁止世界大会には、小川衛生士を派遣します。来院時にぜひ、署名やカンパにご協力ください。

今後も「だれでも安心してかかれる

歯科診療所」として、

地域に貢献できるように、

医療活動と生協活動の

両輪を大切にしていまいります。

(西東京生協歯科・職員一同)



ほっとひと息のコーナー



長瀨溪谷

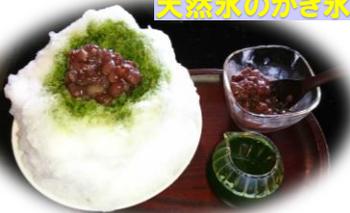
東京のお隣・埼玉県秩父地方に位置する長瀨溪谷（ながとせのけいこく）は見所いっぱいのお宝スポットです。

荒川上流部の溪谷で、全長約6キロメートルと長く、岩量など岩石の間をゆるやかな流れ（瀨）が続くことから、長瀨と呼ばれているそうです。

長瀨のライン下りは春夏秋冬通じて楽しめるアクティビティですが、川しぶきと川風が気持ちよく、今の季節には涼を取るのに最高です。

また、天然氷を製造しているのは、関東周辺では数か所しかありませんが、その内の1つが長瀨の「阿佐美冷蔵」です。そこから氷を仕入れ、通年かき氷を提供するお店があるのも楽しみみの1つです。

天然氷のかき氷



長瀨のライン下り

(埼玉県出身・事務・猪股あかね)

通院できなくなっても、歯科受診をあきらめないで

ご自宅や施設で療養されている方、歩行が困難で通院できなくなったら、近隣各市（事業所から16km圏内）であれば、訪問で歯科診療を受けることが可能です。診療内容は、



◆虫歯治療 ◆義歯治療 ◆歯周病治療

など、ほとんど外来と同様の診療が可能です。訪問用ポータブルユニットやポータブルレントゲンを持参し、歯や義歯を削ったり、痛い所のレントゲン撮影も可能です。

訪問歯科診療のご相談は、西東京生協歯科まで！！

※尚、訪問先が小平・東村山の方は、みその歯科【042-347-3680】へご連絡ください。



ご自宅への訪問診療の様子