

健康生活のパートナー かかりつけ歯科医とは？

- あなたのお口に関する悩みを気軽に相談できます。
- 治療終了後も再発の防止、口腔の健康維持のため、定期的な予防管理を行います。
- 病状によっては専門性の高い医療機関を紹介します。
- 通院困難な方に対しては、訪問して歯科治療や口腔ケアを行ったり、在宅療養をサポートします。
- 歯科医師会等を通して地域に密着した歯科保健活動や学校、福祉施設などでの健診、医療活動に協力しています。

かかりつけ歯科医をもつメリット

具体的にかかりつけ歯科医をもつことの良い点を見ていきましょう。



口腔ケア

定期的な歯石の除去や自分自身では難しい歯周ポケットの清掃などの口腔ケアが可能。

早期発見・治療

患者さんのお口の状態を熟知しているので、早期発見・治療・継続管理が可能。

治療法の提案

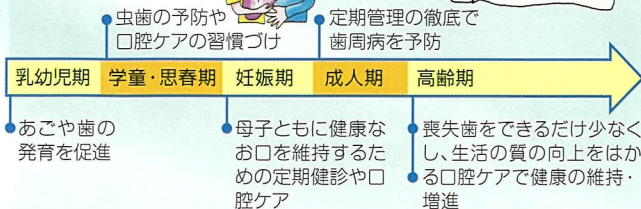
患者さんの体質などを理解し、その人に合った治療法や専門の医療機関を提案してもらえる。



お口の健康が保てるうえ、おいしく安心して食べられる。

ライフサイクルに沿った口腔ケア

かかりつけ歯科医は、年齢や背景に応じた口腔ケアを行い、対策をアドバイスします。

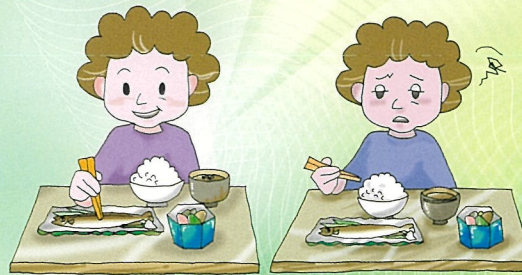


健やかな毎日は口腔の健康から

口腔は、健康で生き活きとした毎日を支える大切な器官です。口腔の衛生状態の悪化や機能の低下は、私たちの心身の健康を脅かし、特に高齢者では、QOLの低下・介護状態の悪化だけでなく、生命の危機を招く場合もあります。



口腔の健康は、健康で生き活きとした生活の源

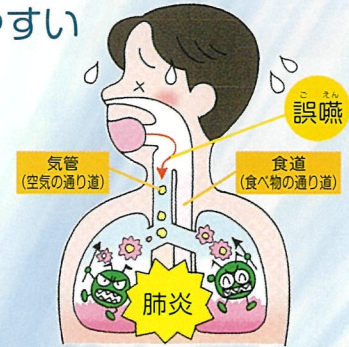


しっかり噛めると生活の質が高まります



口腔ケアで肺炎予防!

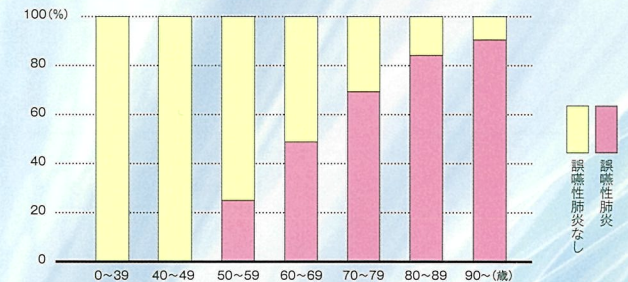
高齢者が起こしやすい誤嚥性肺炎



- 誤嚥性肺炎とは、食物や唾液、口やのどの細菌等が誤って気道へ入ったことにより起こる肺炎のことです。
- 高齢期になり、飲み込む機能が衰えると、かかりやすくなります。
- 歯だけでなく、口の中もきれいにしましょう。

肺炎は死因の第3位! その中でも7割が誤嚥性肺炎

【年齢別に見た肺炎患者に占める誤嚥性肺炎の割合】



肺炎で死亡される方の7割程度が誤嚥性肺炎によると言われており、年齢別では、70歳以上では70%以上が、90歳以上では95%近くが誤嚥性肺炎であると言われています。

出典：一部改変 寺本信嗣

誤嚥性肺炎・オーバービュー-日本胸部器床 2009 68 (9) 799

転ばぬ先の……入れ歯!

- 歯が抜けたままで、入れ歯を使っていない方は、バランスがとりにくく、ふんばりもかかないので、転倒しやすくなります。
- 歯が抜けたら入れ歯を入れてもらい、上手にお付き合いしましょう。
- 入れ歯が合わないと感じたら、かかりつけ歯科医を受診しましょう。

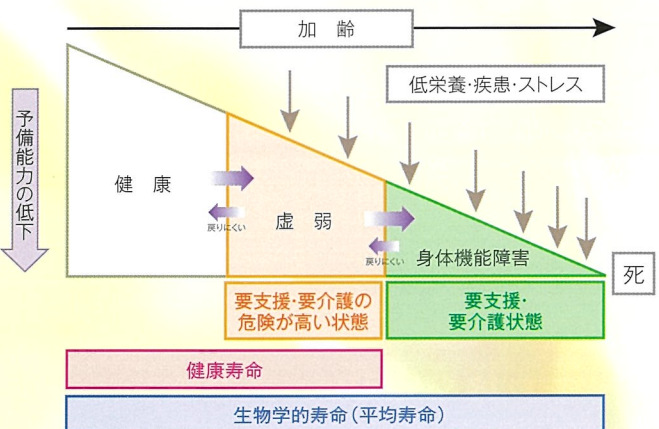
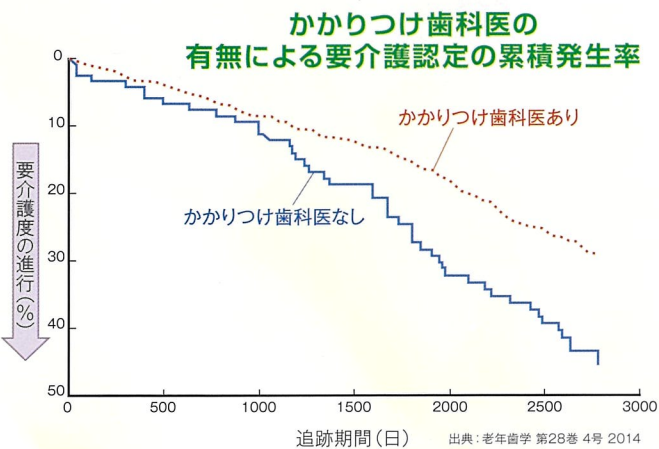


図：歯数・義歯と転倒との関係 (性、年齢、追跡期間中の要介護認定の有無、うつ、主観的健康観、教育歴を調整済み) 出典：Yamamoto T et al (BMJ Open 2012;2)

かかりつけ歯科医で 低栄養を予防し健康寿命を延ばそう!

かかりつけ歯科医と 連携して健康生活をサポートします

「食べる」をささえるお口の健康 かかりつけ歯科医を もちましょよう!



出典: 長寿医療研究センター
虚弱(フレイル)の評価を資料の中に
<http://www.ncgg.go.jp/hospital/pdf/news/Hospitalletter49.pdf>

平均寿命と健康寿命の差

	平均寿命	健康寿命	平均寿命と健康寿命の差
男性	80.21歳	71.19歳	9.02年
女性	86.61歳	74.21歳	12.40年

出典: 厚生労働省「平成25年簡易生命表」ほか

かかりつけ歯科医がない方は要介護度の進行を早めやすくなります。要介護状態の期間(平均寿命と健康寿命の差)をできるだけ短くするために、介護予防で身体機能の低下を防ぐとともに、かかりつけ歯科医をもち健康寿命の延伸を目指しましょう。

旭川地域歯科医療連携室

旭川地域歯科医療連携室は、何らかの事情で歯科通院受診が困難な方のために、関係医療機関や介護機関と連携し、歯科治療や口腔ケアに関する相談や訪問歯科診療の申し込みの受付・調整を担っています。

介護が必要な高齢者等のご家族はもとより、介護サービスを担当している施設・事業所の職員の方、医師、看護師等の医療関係者の方々からの、相談ならびに訪問歯科診療の申し込みを受け付けています。

治療が必要な方や、口腔ケアが必要な患者様はもちろん、飲み込みが悪くなった方への摂食嚥下リハビリテーションなどにも対応いたします。お気軽にご相談ください。

※詳しくは、旭川市金星町1丁目(市立旭川病院となり)

Tel.0166-73-3238 Fax.0166-73-3259

ホームページ (<http://renkei.kyoku-shi.com/>)

道北口腔保健センター

皆様のお口の健康を願って、昭和55年旭川歯科医師会によって開設されました。

「心身障がい者歯科診療」、「在宅等訪問歯科診療」、「摂食・嚥下リハビリテーション」、「小児予防歯科診療」、「休日救急歯科診療」の5つの部門が置かれ、治療、予防、教育を通して道北地域の健康増進に努めています。

休日救急以外の歯科治療の受診を希望される方は、事前にお電話にてご予約ください。

※詳しくは、旭川市金星町1丁目(市立旭川病院となり)

Tel/Fax.0166-22-2290

ホームページ (<http://www.dent-center.com/>)

●お問い合わせ・ご相談は

発行: 上川中部地域歯科保健推進協議会

事務局 旭川市保健所健康推進課
旭川市7条通10丁目第二庁舎 Tel.0166-25-6315



私たちが日々口にする食べ物は、健康の源であり、美味しく、楽しく食事をとることは、心までも満たしてくれます。私たちにとって大切な食事……お口の健康が「食べる」ことをささえ、生活に豊かさをもたらします。



かかりつけ歯科医は、地域とともに健康増進のお手伝いをします。

