

## 月例会ダイジェスト【32】

再雇用年齢にあたる60歳以降では、生活習慣病や慢性疾患が増加し、医療費の伸びが大きくなっている。6月9日(木)のさんぽ会例会では従業員にいつまでも健康でいてもらえるよう、“アクティブシニアへつながる産業保健—口腔からのアプローチ”と題し、前半はコーディネーターが発言、後半はディスカッションという形式で行われた。今回のコーディネーターは、加藤元氏(日本アイ・ビー・エム健保歯科医師)、斉藤和毅氏(ダイエー健保産業医)、小林宏明氏(住友商事歯科医師)、村松淳氏(村松労働衛生コンサルタント事務所歯科医師)、藤春知佳氏(ライオン歯科衛生研究所歯科衛生士)、市橋透氏(同研究所)の6名。

まず、加藤氏が今回のテーマの趣旨として、誰でも歳はとるが、見た目も含め、生き生きと若々しくいつまでも健康であるためには、口元の健康が大事であると口火を切った。

次に、歯科スタッフのいない現場での活動と問題点を斉藤氏が述べた。2万1千人の従業員を抱えるダイエー健保では、2014年医療費41億余円のうち、4億1500万円を歯科疾患が占め、高血圧や糖尿病を抜いている。そんな中、客商売であることを利用し白い歯・爽やかな息というビジネスマナーの観点からの啓発活動と、歯磨きをしやすい環境づくりとして洗面所に歯磨きセットを置けるような働きかけをしていることを紹介した。しかしながら、これは昭和50年代からの取り組みで、なかなか費用対効果に見合う新しい施策が見当たらず苦慮しているという。

次は、歯周病専門医の立場から、歯周病を防ぐために何ができるかという観点で小林氏が発言した。一般人にどのくらいの時間歯磨きしているかという問いかけをすると“3～5分”と答える人が多いが、その人たちの実際の時間を計ってみると、約24秒であった。また、歯ブラシだけでは58%のプラーク除去率がフロス使用で86%、歯間ブラシの使用で95%に上昇する。プラークは口臭や歯周病の原因となり、なかでも歯周炎になると歯を支える骨が溶け、歯が抜けるだけでなく、心臓



加藤氏 斉藤氏 小林氏 村松氏 藤春氏

病や動脈硬化、妊婦では低体重児の要因にもなる。歯周疾患はタバコや口呼吸・舌突出癖、喰いしばり・歯ぎしり等への対応も伴わないと予防できないし、痛みもないため本人が気付きにくく、見た目では判断ができないのも問題だと言う。健康で後悔していることランキングの1位に「歯の定期健診を受ければよかった」という項目が挙がっている。何でもなくても歯科健診に行くことはアクティブシニアを目指す上で必要になると話した。

次に、村松氏が前回の「がんと就労」の追加発言にもなるということで、口腔がんの話をした。口腔がんの原因には、喫煙・飲酒・不適合の義歯等による慢性的機械的刺激・カンジダやウイルス感染・紫外線等が挙げられる。衣服に覆われない部位のため、手術後の形態(見た目)への影響も大きい。逆をかえせばセルフチェックが容易で早期発見が可能ながんとも言うことができる。手術後、摂食や会話等の人生の楽しみにつながる部分に障害が出ることにもなるので、早期発見・早期治療が重要になると語った。

最後に藤春氏が、直接アクティブシニアにつながる歯科の取組みについて発言した。8020達成者は生活満足度が高い。そのために、口腔機能向上のための施策が必要となる。職場での働きかけにも工夫が必要であり、若年層への働きかけでは、あまり実感がないためビジネスマナーに絡めての習慣づけが効果的である。また、家族を巻き込んだ支援ということでは、社員の子供を招いての見学会の際に少し話をすることや妊娠や出産、子育ての時期に合わせて情報を伝えることで、子供の習慣づけのためであれば自分のためだけにケアするよりは意欲がわくであろうし、シニア層には年金セミナーやシニアセミナーの一角に歯科や噛むことの重要さ等を含めるのも一つである。

後半のディスカッションでは、自分ではアクティブシニアだと思っけていても、実際口臭がひどく趣味の団体から拒絶された例や、かかりつけの歯科医がいれば、口腔がんの治療時等いざとなった時歯を残す相談ができる等の話から始まり、ディアドコキネシス(機能テスト)やうがい・舌の運動の仕方・口臭測定器を使用する試み等実践的な話も出た。

平成30年に特定健診問診が変更になる。歯科の“噛める”という項目が追加になる可能性が高く、口腔保健の意識づけにも使えそうである。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>