

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

59

OHA-T



市民病院
院長 神谷里明

現在入院時に患者さんの口の内の状況を多職種からなるチームで評価しています。OHA-T (Oral Healthcare Assessment Tool) という表を用いて唇、舌、歯肉、唾液や歯、義歯などの状態を点数化し、介入が必要と判断すれば歯科医師、歯科衛生士などによる口腔ケアの提供を行い、摂食機能の向上、誤嚥性肺炎の予防などに役立てようとしています。食べることは生活の基本であり、生活の質(QOL)を保つのに重要な要素です。

最後まで自分の口から食べたい。そのためには食べられる口の中の環境を整える必要があります。口を開け、かみ、咀嚼し、嚥下する。一連の動きがどこかで滞れば食べられません。

歯に関しては以前より8020運動（80歳で自分の歯が20本以上あ

る状態を保ちましようという運動があり、自治体で表彰しています。長寿化が進んだ今では9020運動というさらなる上の目標があります。90歳で20本自分の歯があるようにしようというものです。

歯がなくなったり、虫歯、歯周病で歯や歯肉に痛みがあればかむことが難しくなります。また舌の動きが悪くなったり、唾液の量が減ってもうまくかんだり、飲み込んだりできなくなります。そのことにより十分な栄養が取れなくなる、筋力・体力の低下など前回お話しした「フレイル」を招くことになります。また滑舌が悪くなったりして、うまく話すことができなくなれば人前に出ることも減ってしまいます。外に出ないことにより肉体的にも、精神的にも弱くなってしまう。

このような状態にならないためにも筋力低下予防の運動のみならず、歯や口腔機能の低下（オーラルフレイル）予防が必要なのです。まずは口の中が清潔な状態かどうか関心を持つことが大切です。歯が残っていれば歯磨き等を行い、入れ歯であれば手入れをすることです。常にかむこと、飲み込むこと、話をするなどとの状態をよくしておくことです。口腔内の健康を保つことが健康寿命を延ばすことにつながります。自分の口の中の状態に関心を持ちましよう。