

.....
おくちの
相談室
.....

【問】定期的な歯科医院でのお口のクリーニング中にお水でむせてしまいました。歯科衛生士から、口の機能検査があることを知りました。まだ自分は大丈夫だと思っていますが、検査を受けた方がいいでしょうか。
（長崎市、53歳女性）

【答】近年、日本でも予防歯科が浸透してきており、かかりつけ歯科医院で定期検診を受ける患者が増えています。歯周ポケットの深さを測る歯周病の検査や、むし菌がないかエックス線検査を受けることはみなさんも経験していると思います。

また歯科衛生士によるフロケア、家庭でのセルフケアのための歯科衛生指導なども行われた結果、80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合は2005年では26・1%でしたが、16年には31・5%と改善してきています。

人生100年時代を見据え、新たな歯科保健対策として、50

きらきら歯科医院院長

（長崎市浜町）

回答者
なみ かな
か 香
やまぐち 山口



口腔機能検査

自覚しにくい衰え 早期に察知

歳以上を対象とした口の機能検査を行っている歯科医院もあります。その検査の結果、口の機能の低下が見られる方はその後の口の訓練や生活習慣の指導を保険診療で受けることができるようになります。この口の機能の衰えを「口腔機能低下症」といいます。

口の機能とは「食べる」「話す」「呼吸する」などたくさんあります。歯科医院では「食べる」「話す」に関係のある、唇、舌、飲み込みの筋肉の動きと働きをさまざまな検査機器を使って数値化し、自覚しにくい機能の衰えを早期に察知し、少しでも緩やかなエイジングを遂げるサポートを行います。

「ときどきむせるけど、私は大丈夫」と思っていない時期こそ、自分の状態を把握する必要があります。体の筋力と一緒に、歯が残っていても、それを使うことができる口の機能が年齢とともにうまく働かないようになると、食べたり、話したりする機能が徐々に衰えていきます。また、口の衰えは全身のフレイル（虚弱）の始まりです。いつまでも体と口の健康を保つために50歳になったら、口の機能検査を受けましょう。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。