その他

広島国際大学第28回看護学部公開講座「口の健康は全身の健康」開催報告

The 28th Hiroshima International University open lecture
"Oral health is all your health"

川井　八重[1)]，藤本　千里[1)]，田川紀美子[1)]

Yae Kawai[1)], Chisato Fujimoto[1)], Kimiko Tagawa[1)]

要　旨

わが国では，歯周病予防ケアの重要性は未だ普及しているとは言えない状況があり，呉市においても重要な健康課題とされている．そのため，オーラル・ケアの向上を目的として，公開講座　咲楽塾において講話と演習を行った．参加者は中高年の呉市民であり，口腔機能測定や含嗽，舌の運動，口腔清掃などを熱心に実践し，回答のあった12名全員が「大変役にたった」と回答していた．このことから，講座は参加者に有意義であったと考えられる．

キーワード：口腔ケア，歯周病

Key words: Oral Care, Periodontal Disease

1）広島国際大学看護学部（Faculty of Nursing, Hiroshima International University）

Ⅰ．はじめに

近年，歯周病と全身の健康との関与が医学界での大きな話題となっている．

特別養護老人ホームの入所者を対象に，歯科医師・歯科衛生士による専門的な口腔ケアを行った群と従来どおりの口腔清掃を行った群を2年間追跡した結果，前者の誤嚥性肺炎発症率が低かったとの米山ら（1999）の研究結果をLancet誌が掲載したのは1999年であった．もともと，口腔細菌とリウマチ熱や細菌性心内膜炎等との関係には目が向けられていたものの，当時はその因果関係が明確にされていなかった．

日本歯周病学会は，関連する各課題について2015年までの文献によりメタアナリシスを行い，2016年3月に発刊した「歯周病と全身の健康」において，現在「歯周病が全身性の炎症状態と血管内皮細胞の機能に影響を及ぼすことはコンセンサスが得られている」（山崎ら，2016）としている．すなわち，歯周病が全身性疾患に関与することは既に明らかになっている．

しかし，この問題が一般社会で普及し，各家庭で歯周病予防ケアが実践できているかという点では，現状はそこまでには至っていない．

広島県が2013年に発刊した「広島県歯と口腔の健康づくり推進計画」には，「歯肉に所見がある人の割合は，全体では81.5%で，このうち進行した歯周炎を有する人の割合は27.4%」と述べられている．さらに2016年9月に発刊された呉市保健所概要では，40・50・60・70才の節目年齢歯周疾患検診を2015年度に受診した107名のうち，「異常なし」は14名に留まり86名が精密検査を要する状態であったとし，「歯周疾患は40才台を境に急増している」と注意を喚起している．

このように，歯周病予防ケアの重要性は未だ普及しているとは言えない状況がある．

そのため今回の公開講座では，以下の3点を目的とした．

①歯周病予防と口腔ケアの重要性について学ぶ．

②参加者の口腔機能について測定する．それにより個々の参加者が自己の現状を理解するとともに，口腔ケアへの動機づけを得る．

③参加者を対象とする口腔ケアの演習を行い，参加者は口腔ケアの初歩的なスキルを身につける．

Ⅱ．日程及び参加者の概要

1．日程，場所

2016年9月30日（金）午後1時半～3時半，看護学部棟3階の地域・精神看護学実習室にて行った．

2．参加者

1）年齢・職業

参加者は18名であったが，アンケート及び口腔機能等測定記録用紙の回収は17枚（94.4%）であった．事前に20名限定の講座としていたため，参加率は90%であった．把握できた17名の平均年齢は69.1±10.7才であり，性別では男性6女性11名と，女性が65%を占めていた．また職業は専業主婦が7名と最も多く，医療従事者が2名，農業が1名，無職（定年退職，年金生活等の記載含）が4名，無回答が3名であり，全員が呉市在住者であった．

2）告知媒体

参加するきっかけとなった媒体は，「新聞の折り込み広告及び本学のホームページから」が3名ずつで最も多かった．その他，知人からの誘い2名，本学からの案内・身内が在学中・薬局の張り紙等が1名ずつとなっていた．

3）過去の参加

本講座への過去の参加については，「あり」

が8名（50%）「ない」が8名（50%）であり（n=16），「あり」のうち「2回以上参加した」と答えた者は5名（31.3%）であった．

Ⅲ．実施内容

実施順に概要を記す．

1．開始前の講話

12時半頃から参加者が集まり始め，13時には7-8人の参加者が既に着席していた．待ち時間の退屈を防ぐため，食事中に食塊による窒息が起きた場合の発見と対処法，足底にできた皮膚がんの発見と対処の方法，乳がんの自己検診法などについて説明と演習を行った．これらの内容は，講座開始直後に再度説明と演習を行い，参加者に来室時刻による知識の差が出ないよう配慮した．

2．歯周病と口腔ケアに関する講話

パワーポイントを使用し，歯周病が全身にもたらす影響と口腔ケア（口腔からの歯周病菌の排除）について講話し，その必要性について説明を行った．

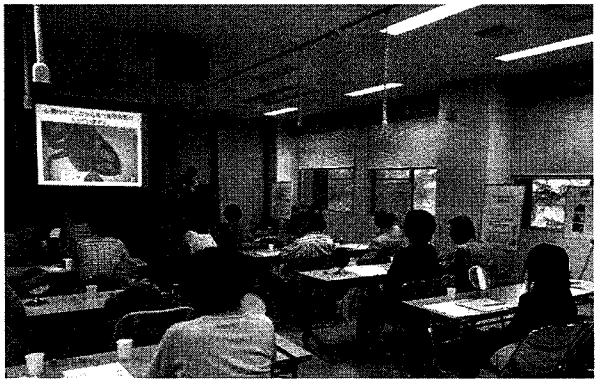

図1．歯周病菌の全身への影響についての講話

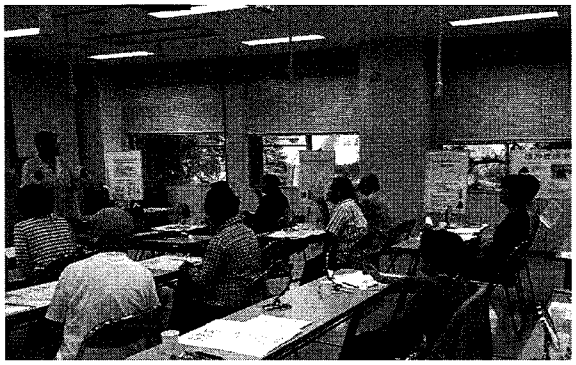

図2．舌や口唇の動きを促進する運動を行う参加者

3．含嗽，口腔ケア，唾液腺マッサージ演習

強い水流で口腔内の清掃を行うための含嗽，スポンジブラシと手鏡を使用しての口腔ケア，唾液腺3箇所を刺激して唾液分泌を促進する演習を行った．

4．舌や口唇の動きを促進する運動の演習

大きな声で「パタカ」や「あいうべー」と発語し，舌や口唇を動かす演習を行った．

5．口腔機能等の測定

1）「パタカ」発声：30秒間に何回「パタカ」を発声できるかを測定した．

2）嚥下回数測定：30秒間に何回唾液を嚥下できるかについて測定した．

3）口腔内水分量測定：専用の機器を用いて，口腔内の水分量を測定した．

6．結果説明

全員の測定結果を簡単に説明した．

7．終了後アンケート記載，個別相談

質疑応答で，参加者からは口腔がんや口腔用消毒剤の使用に関する質問などがあった．

Ⅳ．測定結果

口腔機能等の測定結果は表1のとおりであった．今回の結果は，含嗽や唾液腺マッサージ等の演習後であるため，一般化はできないものと思われる。

「パタカ」の発声回数が65回を示したのは63才女性，同じく口腔内水分量30.3は69才女性，30秒間嚥下回数20は69才女性と77才男性であった．「パタカ」発声の最大値と30秒間嚥下回数の最大値を出した69才女性は同一人物である．

さらに「パタカ」の発声回数が26回で最小値であったのは59才女性であり，口腔内水分

表 1. 口腔機能の測定内容と結果

	「パタカ」発声数	口腔内水分量	30 秒間嚥下回数
平均値	53.3	27.1	10.6
S.D.	11	2.6	6.3
最大値	65	30.3	20
最小値	26	19.5	3

量 19.5 は 69 才女性，30 秒間嚥下回数 3 は 63 才と 75 才の女性であった．口腔内水分量が 19.5 の女性は「私は人よりちょっと水分を摂る量が少ないかも知れない」と述べていた．参加者中で最も年齢の若かった 49 才女性の結果は「パタカ」発声 63，口腔内水分量 28.3，30 秒間嚥下回数は 8 であった．また最高齢の 88 才女性は，同じく 58, 27.0, 16 という結果であった．

結果を一覧すると，年齢差よりも個人差が大きいと考えられ，各自の生活や環境の相違による可能性がある．

V．公開講座の振り返り

1．目的に関する評価

講座の満足度について，回答のあった 12 名全員が「大変役にたった」と回答しており，満足度は高いものと考えられた（図３）．

さらに受講者アンケートからは「口腔ケアはあまり気にしていなかったが，講座を聞きその重要性がよくわかった」「健康について一層気を配って生活していこうと思った」「口腔ケアの大切さがよく理解でき今後に役立てたい」，今回のテーマは「おもしろい」等の記述が見られた．また「検査，うがいなど実習が良かった」という記述もあり，講話だけでなく演習を行ったことで，受講者に満足感を与えたと考えられた．このような点から，講座の目的は概ね達成できたと考えられる．

2．咲楽塾への感想・希望

「今後も参加したい」「今後も催して頂きたい」等，咲楽塾への期待が窺える感想がみられた．また希望する内容としては，食や栄養，薬についてなどとなっていた．受講者は，生活に身近なテーマについて興味を持ち，知識を深めたいと考えているように思われる．

VI．おわりに

口腔の健康に対する関心や意欲は，介護予防と健康寿命の延伸への土台になる．演習などを通じ，参加者には口腔ケアへの認識向上と健康行動の変容が起きており，それは個々の表情や

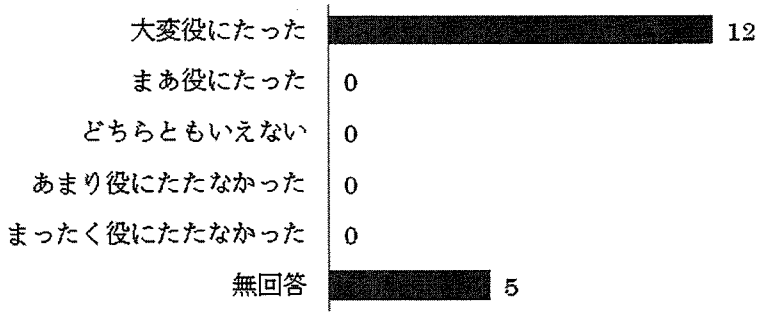

図 3. 受講者の満足度（人）

態度に表出されていたという報告もあった．今後もこの内容に努力していきたい．

引用文献

山崎和久，高橋直紀，五味一博（2016）．歯周病と血管障害，歯周病と全身の健康，12，特定非営利活動法人　日本歯周病学会，東京．

Yoneyama T., Yoshida M., Matsui T. et al. (1999). Oral care and pneumonia, Lancet, 7, 354(9177).