



星 旦二 先生

略歴

1950年 福島県出生。現在 首都大学東京・名誉教授
1978年 福島県立医科大学卒業。竹田総合病院臨床研修
1981年 東京都衛生局，厚生省国立公衆衛生院
1987年 東京大学で医学博士号取得

厚生省大臣官房医系技官併任，英国ロンドン大学大学院留学

日本健康教育学会理事，日本社会医学学会・編集委員長歴任，厚生労働省健康日本21計画策定委員会委員歴任

『ピンピンコロリの法則』ワニブックスプラス2010

保健医療福祉政策論。日本看護協会出版会。2010

コミュニティヘルスケア研究。放送大学出版会。2019

なぜ，かかりつけ歯科医のいる人は長生きなのか

首都大学東京 名誉教授

星 旦二

口腔ケアと健康寿命の延伸

早世を予防し健康で長寿を全うする健康長寿を維持していくことを目標としたのが，健康日本21です。そのための方法の一つに，口腔ケアが明示され，様々な達成すべき目標値が設定され，口腔ケアでは大きな成果が得られています。

今回は，健康長寿を維持するための具体的な新しい方法論の一つである口腔ケアに焦点を当てて，歯科医院を受診した人々が，歯科医師や歯科衛生士による支援を得て，口腔ケア機能が発揮され，その後の健康長寿の維持に寄与できる科学的なメカニズムについて，我々が調査してきた研究成果を紹介したい。

かかりつけ歯科医師機能と生存維持QOL向上メカニズム

都市高齢者1.3万人の6年間の追跡により，QOLを高め，要介護認定割合を予防し生存を維持させていくためには，かかりつけ歯科医師がいること（①）が大切でした。

その後も東京都港区芝歯科医師会との協働した追跡研究として歯科クリニックの受診者2,800人の追跡研究により，歯科医師とともに主として歯科衛生士による支援によって，望ましい口腔ケアが保たれる可能性が示唆されました（⑤）。そのメカニズムとしては，かかりつけ歯科医師の支援（②）により，本人のセルフケア（③）が望ましい口腔ケアを保つ上で役立っていることが示されました。

社会経済的に優位にあることは，直接に生存を規定するよりも高学歴が所得確保に繋がり，その所得額が好ましい生活習慣を維持させたり，生存維持に寄与する健康三要因の維持に繋がること（⑦）が示されました。また，生存維持のためには，好ましい生活習慣を維持させことよりも，社会経済要因を基盤として，健康三要因を維持していくことが直接効果が大きい可能性（⑦）も示されました。

また，歯科医師とともに主として歯科衛生士による支援によって，本人のセルフケア（③）が望ましい口腔ケアを保つ上で役立っている可能性とともに，望ましい口腔ケアが保たれることで主観的健康感の維持や外出頻度を保つことと関連すること（④）が示されました。

以上から，かかりつけ歯科医師と歯科衛生士が支援する望ましい口腔ケアが，最終的には人々のQOLを高め，要介護状況を予防し，生存を維持させていくために役立っていることが示されました。口腔ケア向上を担う歯科衛生士の役割が明確になりました。話題提供させていただき，感謝いたします。

文献

- 1) 田野ルミ，星旦二。QOL向上を目指す口腔ケアと健康長寿。日本歯科衛生学会雑誌 5(2)，6-15，2011
- 2) The Effects of Family Dentists on Survival in the Urban Community-dwelling Elderly. American Journal of Medicine and Medical Sciences 2013; 3(6)，156-165，R. Tano，T. Hoshi，T. Takahashi，N. Sakurai，Y. Fujiwara，N. Nakayama
- 3) なぜ「かかりつけ歯科医」のいる人は長生きなのか？：星 旦二 港区芝歯科医師会・芝エビ研究会ワニブックス【PLUS】新書



榎本 紀子 先生

略歴

1992年 熊本歯科技術専門学校卒業
1993年 ヤブキデンタルオフィス勤務
現在に至る

かかりつけ歯科医院における歯科衛生士の役割

ヤブキデンタルオフィス
榎本 紀子

「かかりつけ歯科医」とは何でしょうか？

定義では歯の治療・メンテナンスなど「歯と口の中の健康をサポートする歯科医」であり最近では在宅診療を行い、地域住民のヘルスプロモーション活動を行っている歯科医とされているようです。ではかかりつけ歯科医院での歯科衛生士の役割とは何でしょうか？そもそも「かかりつけ歯科医院」を決めるのは患者さんであり歯科医師が決めるものではありません。でもその患者さんを長期にわたり惹きつけメンテナンスを続けていくためには私たち歯科衛生士の力が不可欠です。

当院での歯科衛生士には患者さんのセルフケア確立の為の情報提供や指導、専門的な口腔ケア、食事指導、治療に関しての相談やメンタル面でのサポートに加え、歯、歯周組織、口腔粘膜の異常を歯科医師に報告し、さらに正確な歯周組織検査、確実なスクレーピングや歯肉縁下のバイオフィーム除去などの幅広い役割（仕事）があります。

高い知識や技術を持つ事はとても重要なことですが、私たちからの働きかけだけではなく、患者さんの理解や協力がなければ良い結果を得る事はできないと日々感じています。

私達は患者さんの口腔内を一口腔単位とした治療方針のもと、患者さんを含め歯科医師・歯科衛生士・歯科技工士・栄養士・スタッフが同等の立場で意見を出し合い口腔機能の回復や維持に向けて取り組んでいます。

患者さんは不安な思いで治療にのぞんでいる方も少なくありません。

私が日々大切にしていることは技術・知識の提供だけではなく患者さんとの対話です。会話することにより患者さんの生活背景や社会的背景を知り、治療に関しての不安・考え・希望などを些細な会話からくみ取るように心掛けております。また、患者さんと歯科医師との情報の橋渡しをし、経済的な面も含め治療を円滑に進めていけるようサポートしています。

そのようなことの繰り返しが信頼関係に繋がっていくのではないかと考えています。

主訴が解決し口腔機能の回復や環境の改善が見られてきたらメンテナンスに移行していきます。メンテナンスで安定した状態を維持していく為には長期的視野で「患者さん」を見ていく必要があります。たとえば「予約を忘れるようになった」「良好なセルフケアが維持できなくなった」「処置中に口の中に水をためられなくなった」などの些細な変化に早期に気づいてあげることです。これらの生活背景の変化や加齢による身体的・精神的変化に対してよく話を聞き、早期の医療機関への紹介・口腔機能訓練の実施などの対策を立てていくことが必要だと思います。身体的に健康な人を定期的に長期にわたって診ていけるのはかかりつけ歯科医師・歯科衛生士だけです。

患者さんが本物の「かかりつけ歯科医」を持つことで主観的健康感が高まり、口腔内のセルフケアを維持し、定期的に通院し（外出行動の維持）、確実なメンテナンスを受けそれを継続することでQOLの維持つまり健康寿命の延伸につなげることができると考えています。

長期メンテナンス患者さんの症例を通して継続することの大切さ、健康寿命とはなにかを一緒に考えてみたいと思います。