

認知症と歯科

—認知症になる前にすること、
認知症になったらすること—



歯科診療って？

歯科診療って？？ 「怖い」、「痛い」、「時間がかかる」、「何度も通わないといけない」。一般の方が思う歯科診療のイメージはこんな感じだと思います。さて、こんなイメージの歯科診療に認知症の高齢者は果たして受診するでしょうか？

そう、多くの認知症の高齢者は歯科診療から遠ざかってしまいます。

おまけに、治療中はしばらく我慢して口を開けていなければなりませんし、右で噛んでみてとか、今度は左、といった具合に、歯科医師からいろんな指示が出されます。

認知症になると、こういう事が苦手になってきます。

この冊子は、認知症になった方、MCI（軽度認知障害）と呼ばれる認知症になる前の段階の人に、口の機能の大事さを知ってもらい、なるべく早く歯科受診をしていただくことで、口の機能を保っておいてもらうために作成しました。



だから早期に

だから早期に、認知症そのものの治療やケア、認知症発症予防とあわせて、歯科医院にも行ってほしいのです。

認知症の方は、病状の進行に伴い歯科医院への通院が難しくなります。きめ細かい、より良い歯科診療を受けられるのはそれほど長くないかもしれません。

もちろん、訪問歯科診療を受けることも可能です。ただし、訪問診療の場合にはできる治療には制限があります。診療室での診療に勝るものはありません。

通えるうちに、診療室でしっかり必要な治療をしておいて欲しいのです。

そして、もし、通院が困難になったら訪問診療でお口の管理をしてもらいましょう。



認知症の方にみられる歯科の問題

認知症の方は歯の痛みを訴えるか？

歯科医療のきっかけは歯の痛みや違和感である場合が多くなります。さて、認知症の方は痛みを訴えるでしょうか？ 一般に認知症の方はこれらを訴えることが困難になるといわれています。これは、痛みを感じにくくなる「感覚異常」の症状と、痛みを言葉などで表現できなくなることがあわさることで起こります。たとえば、歯ぐきに入れ歯による大きな傷があったとします。当然、入れ歯の出し入れの時、入れ歯を入れて食事をするとき痛みがでるはずですが、入れ歯の出し入れの時、食事のときに「いたい」と3文字の言葉で状態を伝えてくれるかといふとなかなか難しくなります。しかし、食事の前に入れ歯を入れるように誘導しても入れなかったり、入れてあげようとしても口を閉じてしまって入れさせてくれなかったり。また、食事を食べない、食事の介助を拒否するなど日常の変化が見られたりします。認知症の方に見られるちょっとした変化から、体の不具合、口の不具合を推測してあげなければなりません。

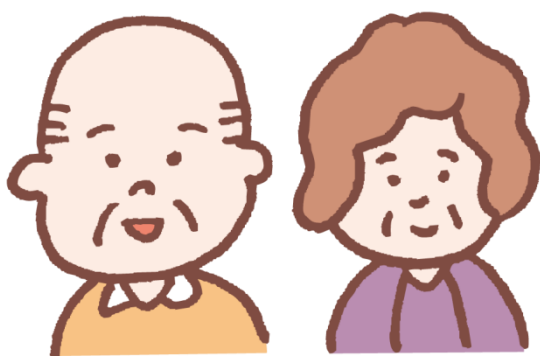
記憶障害と歯科にまつわる問題

認知症に見られる記憶の障害は、日常生活における洋服の着がえや食事、排泄など身近な出来事について体験そのものを忘れるといった症状です。記憶に障害があると、歯みがきをしたかどうか忘れることや、入れ歯をしまった場所がわからなくなり、入れ歯の紛失が頻繁に起こります。大事な物だからと思うのでしょうか？ 恥ずかしい気持ちが働くのでしょうか？ 入れ歯を外した後にティッシュペーパーに包んで置いて、忘れてしまい、捨てられて（捨てて）しまったという話はよく起こることです。



実行機能障害と歯科にまつわる問題

「実行機能」とは、物事を順序立てて計画的に行う能力のことです。食後に必要な口腔ケアにまつわる行動を考えてみましょう。夕食を食べ終わったので、入れ歯を外して、入れ歯を入歯ブラシで洗い、入れ歯洗浄剤のバックを開け、洗浄剤を一粒取り出し、入れ歯ケースの中に入れ、先ほど外した入れ歯をその中に投入する。さらに、歯みがき粉のチューブのふたを開け、適量を歯ブラシにつけ、キャップを閉じる。その歯ブラシを使って歯をみがき、コップに水を入れて、うがいをし、流水下で歯ブラシを洗って水滴を除き、歯ブラシ立てにたてます。このような、順序立てて物事を進めていくことが認知症の高齢者では徐々に難しくなります。対応として有効なのは、ひとつひとつの手順を確認しながら行ってもらうことです。同時に多くの指示を出すと混乱するので、ひとつのことができた時点で次の指示を出すようにしましょう。



手続き記憶の残存と歯科にまつわる問題

運動や仕事などの手順を身体で覚えたことは毎回手順を確かめなくてもスムーズに行動できることがあります。これを「手続き記憶に基づく動作」といいます。手続き記憶とは、いわゆる体で覚えているような記憶でこれらの記憶は比較的保たれる場合が多く、車の運転が可能であったり、楽器の演奏を見事にこなしたりすることができます。認知症の高齢者の車の事故など話題になることが多くなりましたが、手続き記憶にまつわる問題です。

認知症が重度になっても、歯ブラシを手渡すと、体で覚えている手順に従い歯みがき動作ができる場合があります。これは手続き記憶による動作といえます。しかし、むし歯や歯周病が予防できるレベルまで歯みがきができるかという疑問も残ります。できれば、しっかり磨けているかご家族や介護者の方が実際に口の中を確認してあげると良いです。心配な場合は、歯科医院を受診してください。

さらに、重症度が進んだ場合、歯ブラシという道具の意味が失われると（意味記憶の障害）、歯ブラシを何に使うものかの判断できなくなり、自分だけでは、有効な歯みがきはできなくなります。



むし歯や歯周病が悪化する

8020（80歳で自分の歯が20本ある）を達成している人が約半数にもなり、高齢になっても自分の歯が残っている人が増えてきています。自分の歯があれば、いろいろな食べ物を食べる事ができ、食事の楽しみは生活に彩りを添えます。これは、なによりこれまでお口の手入れをおこたらなかった事に対するご褒美と言えます。歯みがきを毎日忘れることなく行い、みがき残しがなくしっかり歯みがきができてこそ、そのご褒美にありつけたはずです。一方で、認知症の方は、早い時期から、全般的に自発性（自分で物事をやろうとする意欲）が低下し、嗅覚が低下することが知られています。これらのことは、口の手入れが急速に苦手になる事を示しており、そのために、あっという間に健康だった歯がむし歯や歯周病になります。歯みがきしているという行動だけで判断せずに、家族がしっかりできているかを確認してあげてください。難しい場合は、歯科医院を受診してください。

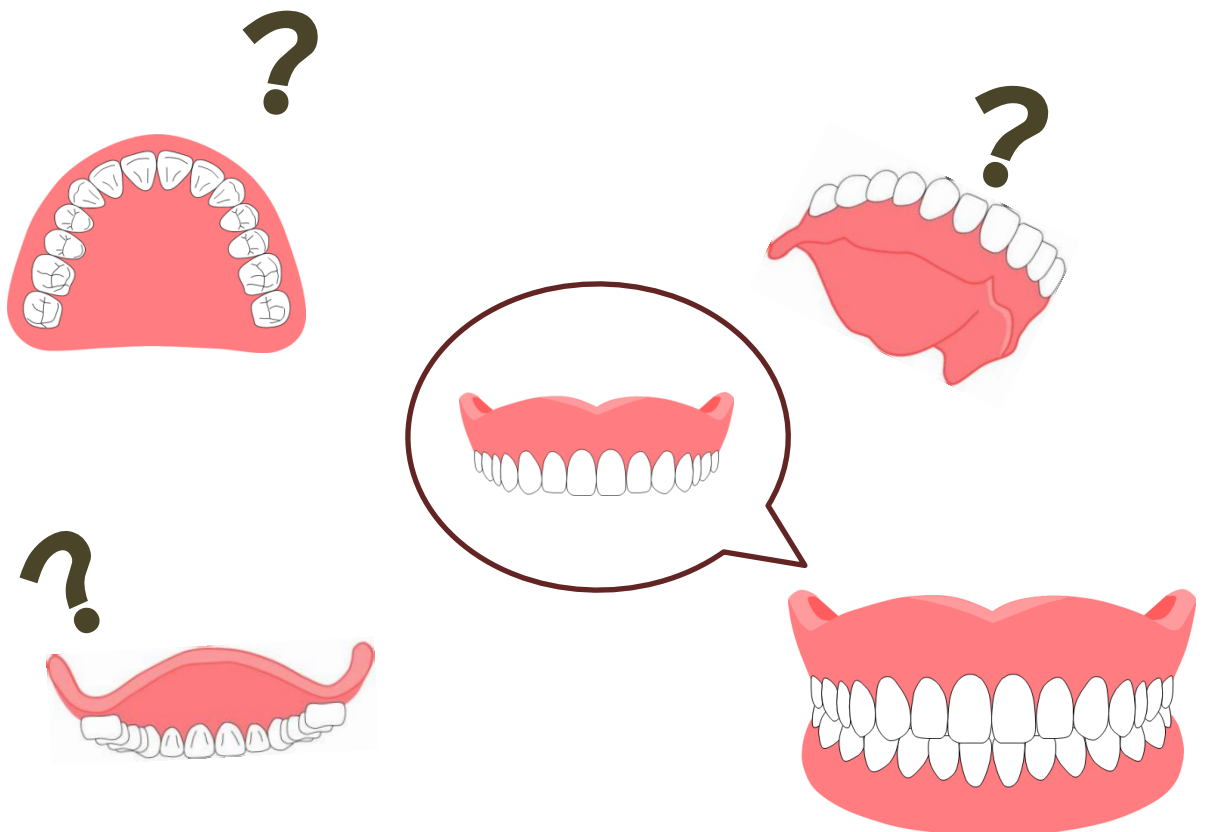
歯科医院を受診するとフッ素による予防処置や早めの治療、専門的な口腔ケアを受けることができます。認知症の有無にかかわらず早めにかつ定期的に受診することをお勧めします。



入れ歯の扱いが難しくなる

入れ歯には向きがあります。上下左右表裏。そして、上の入れ歯と下の入れ歯。上下の入れ歯を間違わずに、さらに、上下左右間違えずに装着できるためには、物の形の認識と、物の向きの認識ができる必要があります。認知症の高齢者の入れ歯の使用が困難になる原因の一つに、入れ歯という道具の意味がわからなくなる「意味記憶」の障害とともに、物の形や物の向きがわからなくなることも影響を与えます。

入れ歯の使用は本人任せにしていると、使いこなせなくなることが早い時期から起こります。付け外しのお手伝いはもちろんのこと、洗浄などの手入れもお手伝いが必要です。また、入れ歯の不具合や痛みを訴えにくくなりますので、合っているかどうかは、定期的に歯科医院に通院して診てもらうと良いでしょう。



窒息事故に注意！

私たちは、物を食べる際に行う一口の量や食べるスピードの調整を無意識のうちにおこなっています。さらに、口元に捕らえた食べ物が良く噛まなければならないのか、そのまま丸飲みで良いのかなどを判断して、噛み方を変えながら対応しています。認知機能が低下し、食べる行動のコントロールができないと、いっぱいほおぼってしまったり、早いペースで食べてしまったりして、十分に噛まないままに、飲み込んでしまい窒息事故が起こることがあります。年間に約7000人もの方が窒息事故で亡くなっていると言われていています。認知機能の低下は窒息事故の危険を高めるという報告があります。ほおぼって食べてしまったり、どんどん口の入れてしまったりするようなことが起きた際には、注意が必要です。声をかけゆっくり食べてもらうように促しましょう。コントロールが難しいようであれば、あらかじめ一口量を小さくする、軟らかく調理をするなど、配慮が必要です。



—ご家族へお願い—

歯みがきのお手伝いをしてあげてください

先にも述べましたが、認知症が重度になっていても、歯ブラシを手渡すと、体で覚えていて歯みがきの動作ができる場合があります。これは手続き記憶による動作といえます。しかし、むし歯や歯周病を予防するには、かなりしっかり汚れが取れていないといけません。一般に本人が歯みがきをしていると、できているのだろうと思われがちです。しかし、「磨いている」とことと、「磨けていること」は別の問題です。ご家族が歯みがきの具合を確認してください。難しい場合は、歯科医院を受診してください。せっかくこれまでしっかり手入れして綺麗に残していた歯なのですから、今後もおいしく食べるための武器として活用したいものです。

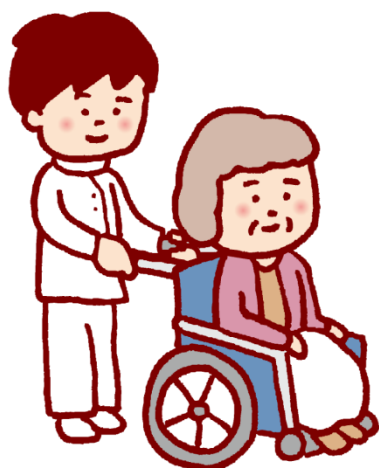


認知症の方に**歯科医院は何をしてくれるのでしょうか？**

初期の認知症、MCI（軽度認知障害）の方に

歯科医院は何をしてくれるのでしょうか？

まずは、徹底的な予防処置を行います。口の衛生状態が悪化し、むし歯や歯周病にかかりやすくなっている恐れがあるからです。また、歯科医院を受診することができるうちに、集中的にさらに積極的に治療を行います。むし歯や歯周病が重度で抜歯に悩む歯は、今のうちに抜歯しておきます。さらに、適合が悪く食べ物のカスが詰まるような入れ歯も今のうちに作り替えるなどします。「今、歯は痛くないから・・・」「痛くなったら・・・」などと言いながら先延ばしにしていた治療もしっかり行っていくことが必要です。インプラントや複雑な形の入れ歯に関してもよりシンプルな形への変更が望ましいです。家族でも外しやすく歯みがきのしやすい形に直してもらいます。次に歯科医院に来る時は、なかなか口を開いてくれなくなっているかも知れないからです。しっかりと治療を受ける必要性が理解できるうちに、良い治療を受けておきましょう。



ある程度進んだ認知症の方に

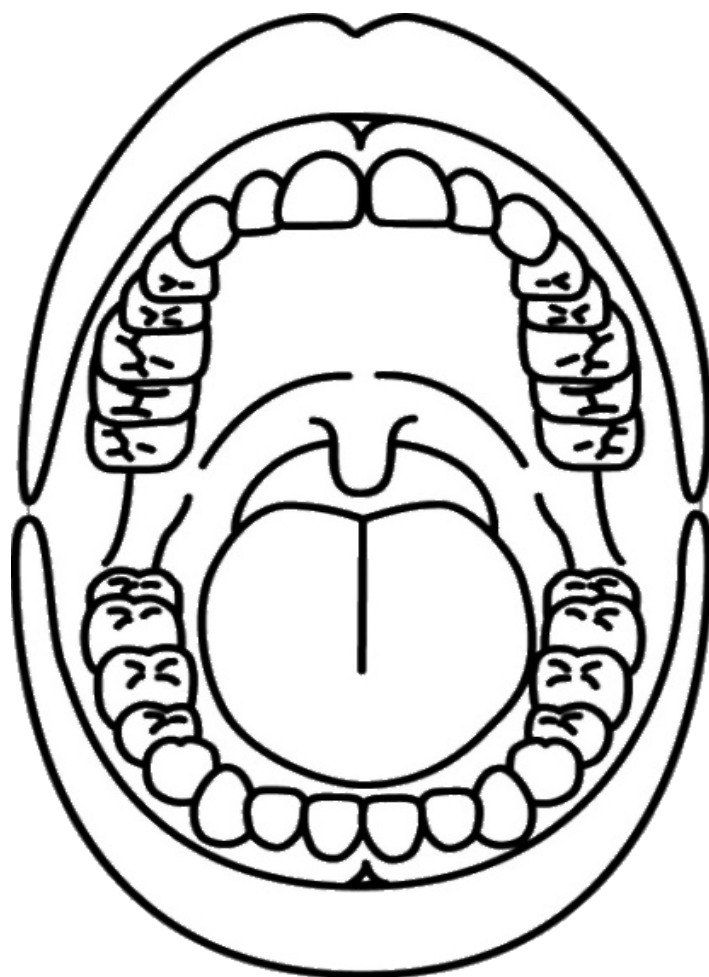
歯科医院は何をしてくれるのでしょうか？

この時期は、歯科医院への受診が場合によっては困難になっています。歩行障害などの運動障害が出ていることもあります。運動障害があると、口を清潔に保つための歯みがきがうまくできなくなり、入れ歯の取り外しも難しくなります。そうすると、口の中は汚れやすくなります。基本的には家族などに手伝ってもらうこととなります。しっかり動いている口だからこそ綺麗に保つ力がありますが、動きが悪くなった口には食べ物のカスやばい菌が残りやすくなります。歯科医院では口を清潔に保ち、むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎にならない歯みがき方法の指導を行います。また、歯科衛生士による専門的な口腔ケアを受けることもできます。

通院が困難になった場合には訪問診療で対応します。訪問診療でできることは限られていますが、入れ歯の調整や口腔ケアなど、今の口の状態を保つように支援します。

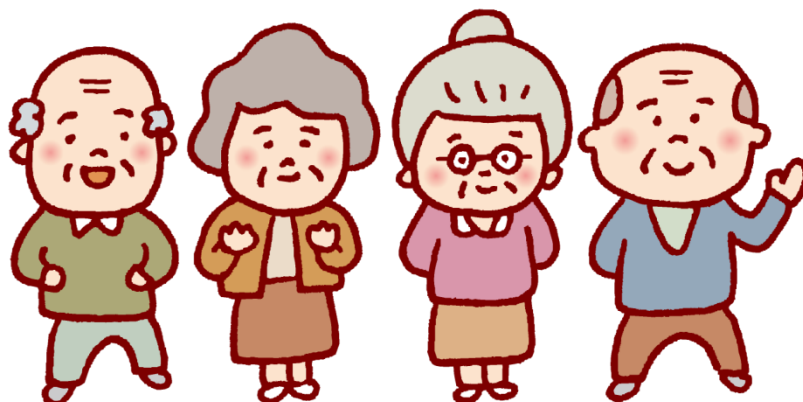


歯科医院からのアドバイス



お役立ち関係機関リスト

サービス業種	事業所名	担当者名（職種）
	電話番号	
かかりつけ歯科医院		（ 歯科医師 ）
かかりつけ医院		（ 医師 ）
かかりつけ薬局		（ 薬剤師 ）
居宅介護支援事業所		（ ケアマネジャー ）
訪問看護		（ 看護師 ）
訪問介護		
訪問リハビリ		（ ST ・ PT ・ OT ）



作成

日本歯科大学

口腔リハビリテーション多摩クリニック

東京都小金井市東町 4-44-19

042-316-6211