### **YOSHIDA** Dental Next Action

# 噛む、も味わう、も

Dental Products News 特別号 ——

۔اور

### 歯科

歯科のチカラでずっとおいしく



世界が注目する UMAMIを活用した 味覚障害・ ドライマウス治療

笹野 高嗣教授



開業歯科医師からみた 噛めて美味しく 食べることができる 歯科医療の重要性

長谷川 嘉昭先生



人生 100年時代に おける 健康づくり

石川 善樹先生



歯科的視点 (歯点)こそが 糖尿病栄養指導を変える 栄養素指導を 捕食・咀嚼指導へ



幸福度を高めることは 患者さんの 幸せ&健康に つながる

メンタリストDaiGo

西田 亙先生





### 世界が注目する UMAMIを活用した味覚障害・ドライマウス治療

### 笹野 高嗣

東北大学大学院歯学研究科 口腔診断学 教授/日本口腔診断学会 理事長

「食事が美味しくない」「食事が楽しくない」「濃い味付けが好みとなった」という言葉をチェアサイドで聞くことはないだろうか? これは味覚障害のサインである。

難聴や老眼などと異なり味覚障害は自覚がないため、病院を受診することは少なく、潜在的な味覚障害患者は3,000万人とも推

定されている。

味覚障害の大きな問題は、食事が美味しくないため食欲がなくなり、体重減少、抵抗力の減少となり体調不良になっていくことである。味覚障害は「全身の健康にかかわる重要なサイン」として認識し、歯科から患者さんへアプローチしていって欲しい。



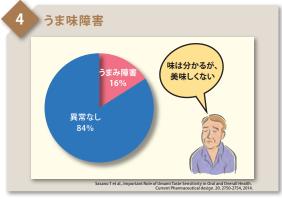
味覚障害はなかなか自覚することが難しく、 潜在患者は3,000万人とも言われている。



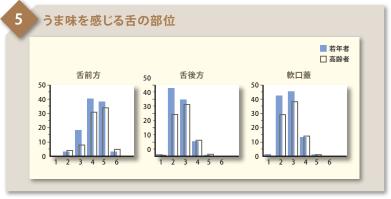
味覚障害と体調には相関関係がある。「濃い味付けが好みとなった」など周囲が気づいてあげることが重要である。



味覚障害の検査では、従来甘み・苦み・酸味・塩 味を用いて診断してきたが、研究の結果**うま味** を感じるかどうかが重要であることが判った。



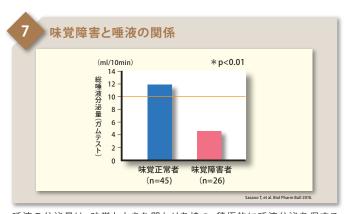
甘み・苦み・酸味・塩味はわかるのに、うま味だけが判らないという患者が16%いることは判った。これが「食事が美味しくない」「楽しくない」という患者の原因である。



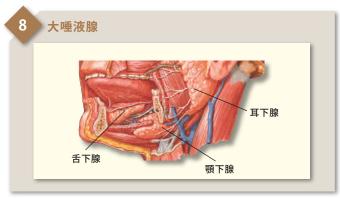
うま味は、舌の前方よりも後方・軟口蓋で強く感じることが判明した。



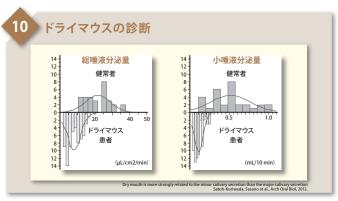
味覚情報は味蕾から延髄に伝達される。延髄は口腔感覚の近くにあるため口腔の変化に敏感である。例えば「義歯を入れたら味が変わった」訴えはもっともな感覚である。さらに味覚は、延髄から視床味覚野→第一次味覚野→第二次味覚野に伝わる。「味覚は総合感覚」である。



唾液の分泌量は、味覚と大きな関わりを持つ。積極的に唾液分泌を促すことは味覚を正常に整えることにも貢献する。



大唾液腺は唾液腺マッサージで増加されることができるが、大唾液腺から の唾液分泌量が多くてもドライマウスとなる患者も臨床的には多い。



ドライマウスの測定には小唾液腺の測定が重要である。

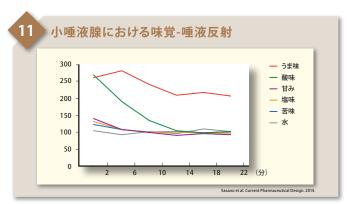


昆布だしを作り、唾液を出す「訓練」を行うことが重要と考えている。昆布だしは、1日10回以上、2週間程度で改善が自覚できる。そのまま半年程度継続して欲しいことを患者に指導している。

(このポスターはヨシダホームページからダウンロード可能できます)

## 9 小唾液腺

小唾液腺は、唾液の分泌量こそ大唾液腺の1/10だが、歯肉を除く口腔粘膜全体に広く分布している。



唾液分泌量の増加としてレモンや梅干しなど酸味が有名だが、酸味は持続性にかける。**うま味は、いつまでも唾液を出し続けることができる持続性**がある。うま味は、こんぶ(グルタミン酸)、かつお(イノシン酸)、しいたけ(グアニル)などに含まれる。また、唾液にも少量のグルタミン酸が含まれていることが証明されている。



75歳/女性 唾液分泌量の増加に伴い、うま味感覚が回復してきた症例。



簡単にうまみ成分を摂取したいと方には錠剤タイプでUmamiSwitchがある。アマゾンで入手できるため便利。梅エキスとグルタミン酸配合。

### まとめ 歯科医院からの発信が重要!

現在、味覚障害患者は、どの科を受診したら良いのかさえも判らないでいる。ドライマウス傾向かどうかを診査できる歯 科医院で、味覚障害患者を発見し、アプローチすることは高齢者の全身の健康に寄与できると考えている。

うま味が唾液分泌を促進し、味覚障害やドライマウスの治療に有効であることを是非、歯科医院から発信して欲しい。



### 開業歯科医師からみた 噛めて美味しく食べることができる歯科医療の重要性

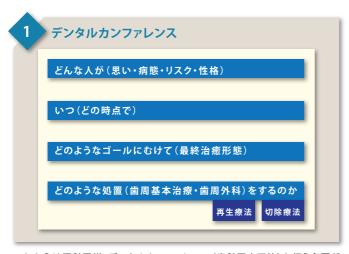
### 長谷川 嘉昭

長谷川歯科医院/東京都中央区開業

2000年に掲げられた8020運動は、日本歯科医師会や歯科医師の努力が確実に実を結んだ。近年では歯数だけではない、残存歯が多いがゆえの歯周疾患や根面カリエス予防、機能性の向上が求められる時代となった。さらには、オーラルフレイルを初期段階で改善させることが歯科

医院に求められるようになった。

これからの時代、デンタルカンファレンスを行い、いかに 歯科衛生士や歯科技工士、管理栄養士らコ・デンタルス タッフと情報を共有し、術前診査から一貫して、チームとし てぶれない方針を患者に伝える必要があると考えている。



これからは医科同様、デンタルカンファレンス (歯科医療面接)を行う必要がある。カンファレンスの情報は、歯科医師だけではなく、歯科衛生士、コ・デンタルスタッフ全員で共通認識を持つことが重要。



患者が持参する血液検査などの各種検査項目を歯科医師・歯科衛生士が読み取る能力が今後求められる。



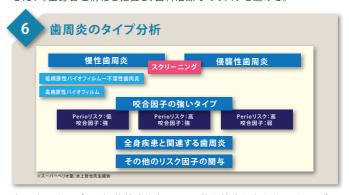
菌種・菌数だけを把握する時代から菌の遺伝子型を把握する時代となった。 また、オレンジコンプレックスに分類されるFn菌 (Fusobacterium nucleatum) が 血行性に子宮内へ移転し、敗血症により胎児を絶命された口腔子宮感染症の原 因菌と報告されている。



患者のタイプもそれぞれ。会話から性格や思考を読み取り、患者に合わせたインフォームドコンセントが重要。歯科医療従事者はそのスキルを身に付ける必要がある。



検査項目の数値を読み取り、薬を理解するために書籍を手元に置いておきたい。全身管理情報を把握し、歯科治療でのリスクを避ける。



歯周炎のタイプは、細菌検査を行い原因菌を特定したうえで、オーダーメードの治療(戦略的歯周治療)が重要となる。

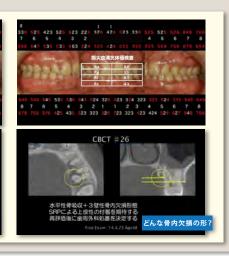
### 7 リスクマネジメント

- ①患者さんを取り囲む環境からリスクを探り把握する
  - ●口腔内因子: セルフケアの習慣/悪習癖/咬合状態/硬組織/軟組織 ●全身的因子: 全身疾患(服用薬剤)/身体機能障害(目、耳、手、足)
  - ●環境的因子: 食生活(飲食回数・飲食内容・規則性)職業、家族、趣味/睡眠時間/嗜好(喫煙)心理的・社会的ストレス
- ②リスク分析した要因が変更(代用)可能か判定
- ③リスクコントロール対策:コントロールの押し付けではなく実践可能な対策を立案する
- ④リスクコントロールの効果を確認するための評価を欠かさない

リスクマネジメントを患者ともに把握し、患者自身 がリスクコントールを継続することが最も重要となる。

### ▶ 症例1・症例に対する術者と患者の共通認識を徹底するための術前診査・診断





右上が痛いと言って来院された患者。歯周ポケット測定、指尖血清抗体価検査、ファインキューブによる骨欠損把握などを行ったうえで、歯科医は「歯周基本治療を中心とし、再評価によって歯周外科処置を検討する」こととした。歯科衛生士からは、「歯周基本治療の実施と併用したブラッシングの徹底。禁煙指導、信頼関係の構築」などのアプローチが提案され、共通認識とした。

8-2

8-1







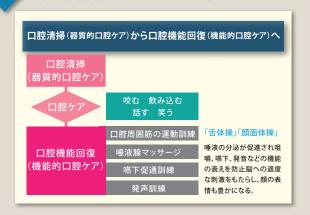
指尖血清抗体価検査などで原因菌を特定し、アタックすることでは効率的、効果的に治療を行うことができる。本症例では、歯科衛生士による歯 周基本治療のみでここまで改善した。

### 9 フレイルは可逆性



フレイルは可逆性である。食べこぼしや咬合力低下など、わずかな変化を 見逃さなければ、訓練で機能を回復することができる。

### 10 今後の歯科衛生士に課せられる業務



患者の高齢化と共にオーラルフレイル予防(味覚や発声・嚥下・運動訓練など)、今後歯科衛生士が求められることは益々大きくなる。 歯科衛生士も多岐にわたって患者にアプローチして欲しい。

### まとめ 歯学、歯科衛生士はこれからブルーオーシャンの時代

メタボリックドミノでは、歯学は医学の上流に位置し、歯学=予防医学として、咀嚼機能向上と抗加齢効果が健康寿命 を延ばすと言われている。医科や栄養士と連携し、歯学、歯科衛生士はこれからブルーオーシャンの時代となるだろう。



### 歯科的視点(歯点)こそが糖尿病栄養指導を変 栄養素指導を捕食・咀嚼指導へ

### 西田瓦

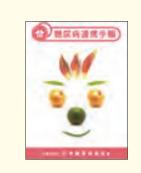
にしだわたる糖尿病内科(愛媛県松山市開業)院長/日本糖尿病学会専門医

公益社団法人日本糖尿病協会が糖尿病患者に発行している 糖尿病連携手帳をご存知だろうか?この手帳には「かかり つけ歯科医」との連携や、歯周病の程度、清掃状態、補綴物 の状況など歯科の記載箇所がある。

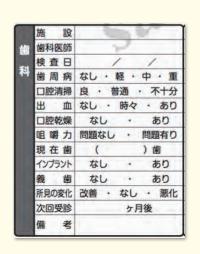
これまで歯科に関する内容が4項目だったのに対し、2017年 度版では14項目に増え、糖尿病と歯科とのかかわりが糖尿 病患者にも浸透しつつある。

これまで多くの内科医や栄養士は口腔状況を把握しない まま、一日の摂取栄養素は1400cal、野菜は350g摂りま しょうと一律に指導してきたが、「臼歯欠損で咀嚼ができ ない」「味覚障害で塩分・脂が多いものを好む」ことが原 因で、糖尿病が改善されなかった可能性もある。今や、国 民病である糖尿病に歯科からアプローチし、医科歯科連携 を実現することが求められている。

### 公益社団法人 日本糖尿病協会発行 糖尿病連携手帳の歯科項目が大幅に刷新







糖尿病連携手帳の歯科の項目には施設名や歯科医師名が記載できる箇所があり、連携歯科医院として認識される。患者は受付でこの手帳を提出するよう 指導されているため、受付も含めた歯科医院全体での情報共有をお願いしたい。

### H28年歯科診療報酬改定で P 処 (糖) が新たに登場

▶糖尿病を有する患者に対し て、スケーリング・ルートプレー ニングと並行して歯周疾患処置 を行う場合は、「P処(糖)」と 表示し、初回の年月日および紹 介元医療機関名を記載する。

全国保険医新聞 2016 年 4 月 25 日号

- ●医科より紹介された糖尿病患者(=易感染性)
- ●歯周ポケット 4mm 以上
- ●歯周治療に併行し、1ヶ月抗生物質を注入

P 処 (糖) 14 点 + 薬剤費 36 点

糖尿病患者は、歯周治療と併行して P 処 (糖) が算定できるようになって いる。

### 歯周基本治療による 慢性微小炎症の消退がHbA1cの低下をもたらす

	CRP (mg/dL)	CRP 前後差	<b>HbA1c</b> (%)	HbA1c 前後差
CRP> 0.05mg/dL <sub>n=42</sub>	0.19⇒0.06	△0.13	7.4⇒6.9	△0.5
CRP< 0.05mg/dL	0.02⇒0.03	+0.01	6.9⇒6.9	△0

全ての糖尿病患者が歯周治療だけで改善するわけではないが、炎症のあ る糖尿病患者に対する歯周治療は、「経口血糖降下薬1剤に匹敵する」と

言っても過言ではない。

4 歯科医院でできる! 簡単な質問で糖尿病患者のリスクを見極める 随時血糖300mg/dL以上のサイン

### このような症状がありませんか?

- ①夜間頻尿 (1~3時間おき)
- ②こむら返り(夜間~朝方)
- ③脱水所見 (舌の乾燥と尖鋭)

歯科医院で必ず聞いて欲しい。上記の症状がある場合、血糖値は300mg/dL以上の可能性が高く、抜歯やインプラント治療などは禁忌である。簡単な問診と口腔診査で、治療リスクを回避することができる。

### 歯周治療によって糖尿病が改善された一例 42歳男性 インスリン治療中 HbA1c10.4% 入院中に歯科治療を受け、糖尿病が劇的に改善した症例。 上顎歯周治療 単位) 30 下顎歯周治療 22.5 15 7.5 9 10 11 12 13 6 7 8 入院後経過日数 300 240 240 180 型 120 ○ ■ 朝食前 朝食後 昼食前 昼食後 夕食前 夕食後 食前 朝食後 昼食前 昼食後 夕食前 夕食

歯周治療を行ったことで劇的に糖尿病が改善された一例。歯科医院でのスケーリング・ルートプレーニングの基本治療で炎症のコントロールを行うことは全身の炎症のコントロールにつながる。



適正サイズの歯間ブラシを用いて、歯間部のプラークコントールを行うことが重要であると情報提供を行っている。

### 5 チェアサイドですぐに気づく 舌脱水所見の経過

初診時

治療開始5日後





HbA1c 14.7% 随時血糖566mg/dL

随時血糖312mg/dL

唾液の粘度が高く、粘膜が乾燥し舌房が小さいケースは舌脱水の所見であり、重度の糖尿病患者の可能性が高く、味覚障害も疑われる。 ◆ の症状があれば直ちに内科受診を勧めて欲しい。

7 当院の受付 ホームケアは糖尿病治療の一環である



炎症のある患者には歯科医院の受診を、ホームケアではクラプロックス歯ブラシと歯間ブラシを推奨している。すべて糖尿病治療の一環である。

9 医科と歯科医院との連携が大切

歯周病が良くなることで、糖尿病症状も軽減される

- 血糖値が下がる
- ② 正常な味覚が戻ってくる
- ❸ 野菜やご飯がおいしくなる
- 4 体を動かしたくなる
- 5 糖尿病が良くなる

歯周病が良くなると、味覚・唾液分泌・咀嚼機能が改善される。これからの歯科医院は、「医科」「栄養士」との連携ができる場になると考えている。

### コラム 1本のクラプロックスから人生が変わる

学校検診でいつも磨き残しがあると指摘されていた女の子。

クラプロックス歯ブラシがかわいいと、家と学校でのブラッシング習慣が身に付いた。 きちんとブラッシングできていると誉められたことをきっかけに、「歯磨き」をテーマにし た夏休みの自由研究が入賞し、歯科医になりたいという夢につながった。

たった1本の歯ブラシから少女の夢が始まった。そんなこともあるんだな。



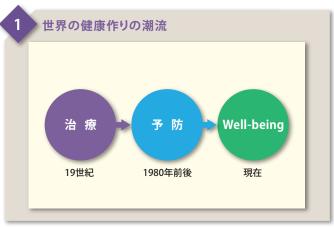


### 人生100年時代における健康づくり

石川 善樹先生 予防医学研究者/医学博士

いまや人生100年時代と言われるようになった。それに伴い予防医学も「早死にしない」から「Well-being/いかに豊かに生きるか」へと焦点を移しつつある。これまで歯科

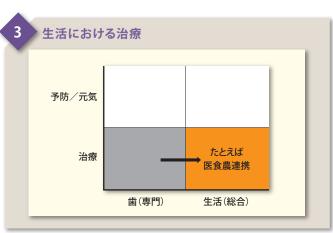
は、歯という専門分野の中で特化されてきたが、今後は 「食」「コミュニティ」「つながり」へとその分野を拡げ、健康 づくりに大きな役割を担っていくと考えている。



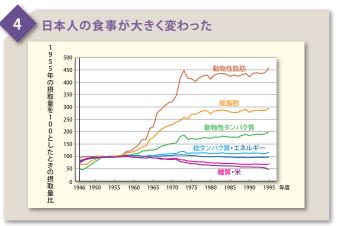
19世紀は治療の時代。1980年頃から「予防」という概念となり、現在は「Well-being」(Well-満足の、being-本質)、いかに満足が得られる人生を送れるか、が世界の健康づくりの潮流となっている。



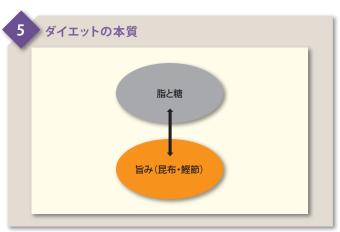
これまでの歯科は、「治療」「口腔内」に留まってきたが、「人生100年」を踏まえると**歯科から発信する新しい分野**が見えてくるのではないだろうか?



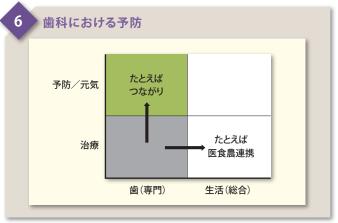
口腔だけの歯科をさらに「生活における治療に拡大する」という視点を持つと、例えば「医食農連携」がある。



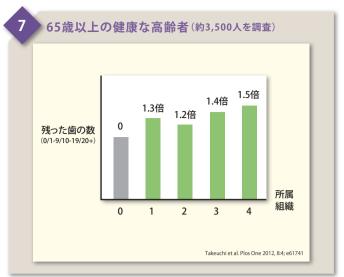
「フライパンで油を使って炒める調理法」は1955年以降に広まった。いわゆる西洋食(文明食)の普及で、日本人の食事が大きく変わったことで、疾病や体型なども変化していった。



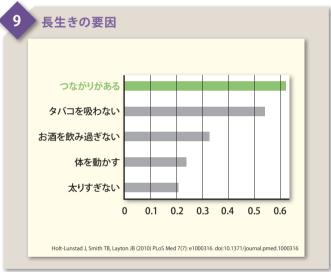
「脂と糖」はアッパー系と言われ「摂れば摂るほど欲しくなる」食品。 「うま味」はダウナー系と言われ「気分を落ち着かせる」作用がある。ダイエットの本質は、脂と糖にまみれた味覚を「うま味」に変えることである。



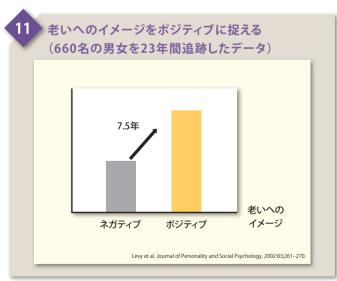
口腔だけの歯科をさらに、「歯科における予防に拡大する」という視点を持つと、例えば「つながり」が考えられる。



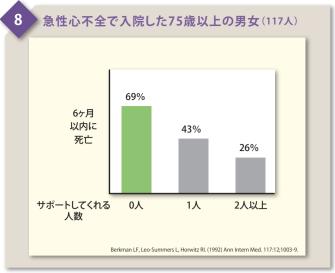
65歳以上の健康で残存歯数が多い高齢者は、地域で「自治会」「趣味の会」など4つ以上に所属し、コミュニティを持っていることと報告されている。



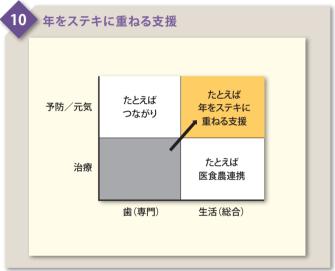
長生きの最も高い要因として、「つながりがあること」が報告されている。 「孤独」は、タバコよりもリスクが高いと言える。



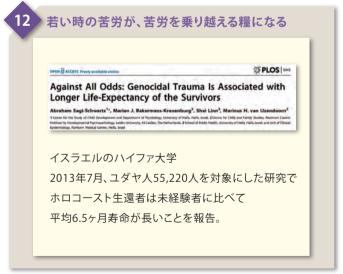
老いへのイメージをポジティブに捉えられるか重要。「来年、再来年どのような楽しみがあるのか?」によって寿命が変わるという報告。



同じ病院、同じ医師、同じ治療を施した患者の死亡率を比較したところ、お見舞いに訪れた人数によって死亡率が変わったという報告。「人とのつながり」が死亡率にも関与されると推察される。



口腔だけの歯科をさらに「生活における予防に拡大する」という視点を持つと、「年をステキに重ねる支援」が考えられないだろうか?



楽ばかりでも長生きにはならない。若い時に苦労やストレスを乗り越えた 経験が、年をとってからの苦労を乗り越える糧となり、寿命を延ばすことが 報告されている。

### まとめ 歯科は「生命をまもる」重要な職業

歯科衛生とは、歯という入り口から生(いのち)を衛(まもる)仕事で、歯科は「生命をまもる」重要な職業であり、 さらに視野を拡げることで、国民の健康と寿命を延ばし、豊かに生きるお手伝いができると考えている。 幸福度(Well-Being)を高めることは、 患者さんの幸せ&健康につながる ポジティブシンキングの研究で著名な 米国 カリフォルニア大学リバーサイド校 ソニア・リュボミアスキー教授によると 「主観的に幸福度が高い人は、健康で寿命が長く、 さらには周囲の人を幸せ&健康にできる」と報告されています。 歯科医療従事者ご自身が「幸福度(Well-Being)を高めること」は、 患者さんの「幸せ&健康」につながる大きな要素です。 今回は、患者さんやご自身の幸福度(Well-Being)を 特別講師 高めるためのヒントを ご紹介しましょう。 メンタリスト 心理の理解を とする企業の DaiGo **ジネスアドバイザ**ー 家・講演家として活動

### 健康を取り戻すと+2700万の価値がある

### 人生の出来事を年収に換算すると、いくらになるか?という報告がある!

「痛みがある|「食事ができない|とい う患者さんが、「美味しく食事ができ るようなること」「健康を取り戻すこ と | はどんな出来事よりも価値があり 幸福度が高いと言える。

円換算や時代背景はあるので、 あくまでも比率としてみてください。

良好な人間関係は	+677万円
結婚は	+614万円
別居は	-1491万円
離婚は	-198万円
月一回で家族や友人と過ごす	+666万円
健康を取り戻すと	+2700万円



### 集中力を上げる



何かに集中しているときに、「LINEがきて一瞬手をとめる」だけで集中力は下がり、再び 集中力が回復するまでには25分かかると言われている。もしも「集中して仕事がしたい」 「勉強をしたい」と思うケースでは、携帯のスイッチをOFFにてしてから始めよう!

### 集中力を上げる食事 / その作用時間はさまざま、効果を狙って効率的に摂取する!

短期集中したい時は 注意力がアップ!

但し、時間後には脳機能が 1時間後に記憶力がアップ。 低下するので注意。

ほどほどの集中を保つなら 炭水化物摂取後15分間は 高タンパクの食事は、すぐ には効果は出ないが、摂取

長丁場の仕事 脂肪(特に魚系のオメガ3がベ 玄米やそば、ライ麦パンなど スト)を摂るとゆるやかに脳の GI値が50台の食材で2時間 自己コントロール能力がアッ プ、その効果は3時間継続。

コントロール能力アップ 後に自己コントロール能力 がアップする。









### 金銭的に余裕があるとき。そのお金は何に使うか?

### 見ず知らずの人のために使うことが一番幸福度が高い。

必ずしも収入が高ければ幸福度が高いとは言えません。

人に親切にすることが自身の幸福度につながるという研究があります。

しかも、全く知らない第3者への親切の方が幸福度は高くなると報告されている。

### 時間と経験のために使う。物の購入はNG。

- ①そのお金は「時間のため」に使用する。 例えば洗濯時間を軽減するために、業者に委託する。
- ②自身の経験のために使うこと。 例えばスカイダイビングに挑戦してみるために使う。
- ●最悪なのは、物を購入すること。物を買った時点が最高の幸せであり、その後幸福感は継続が難しい。



### パートナーの幸福度が自身の幸福度につながる

### 家族円満が幸福度を高める

奥さんが幸せであれば、献身的に旦那をサポートし、 家族円満になるため、男性は仕事に集中することが できるという報告がある。

自身の楽しいことよりもパートナーの満足度を上げることで、結果的に自身の幸福度にもつながっていく。



### 海外に行く

### 発想力と柔軟性がアップ

ペンシルバニア州立大学ピン・リー教授の研究による と、母国語以外の学習が脳内ネットワークを強化に

し、発想力と柔軟性がアップ され、それは年齢に関係なく 強化されることが判ってい る。海外に出かける、英会話 を学ぶことは、幸福度につな がる。



### 脳を鍛えるために体を鍛える

### 行動の年齢相応は肉体を老化させる

老化とは、精神から始まる。

○ 歳だからと思うと行動が年齢相応となり肉体が 老化する。 ○ 歳だからと考えるのではなく、新たな チャレンジをしてみる。 肉体的には、20分程度の早 歩きでのトレーニングが最も適切な運動。



### 60歳・70歳は認知・語彙能力が高まる

18~19歳	情報処理能力のピーク
25歳前後	短期記憶能力のピーク
40~50歳	心を読む能力のピーク
60歳前後	認知能力のピーク
60~70歳	語彙力のピークを迎える ○○歳だからと仕方ないと 諦めるにはまだ早い