

# 健康長寿を支えるために 元気なアラウンド80のオーラルケア

生活者研究センター

1989年に厚生省（現厚生労働省）と日本歯科医師会が始めた8020運動の成果等により、80歳前後で健康な自歯を20本以上維持する高齢者の割合は、2005年の2割弱から2016年には5割にまで増加しています\*。

80歳を過ぎても健康な歯を維持しながら生活を送るために何が必要とされるのか、シニア女性たちの意識実態と行動、これからのおもいを報告します。

※厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」

- アラウンド80の歯の状況
- 戦前生まれの女性たちのライフステージ
- 歯を維持している人、歯を失った人の意識
- 一日のオーラルケア行動（事例紹介）
- 食べる楽しみ、交流の場を大切に

## 【調査概要】

「オーラルケアの意識と実態調査」

調査期間：2017年12月、2018年3～4月、8～9月

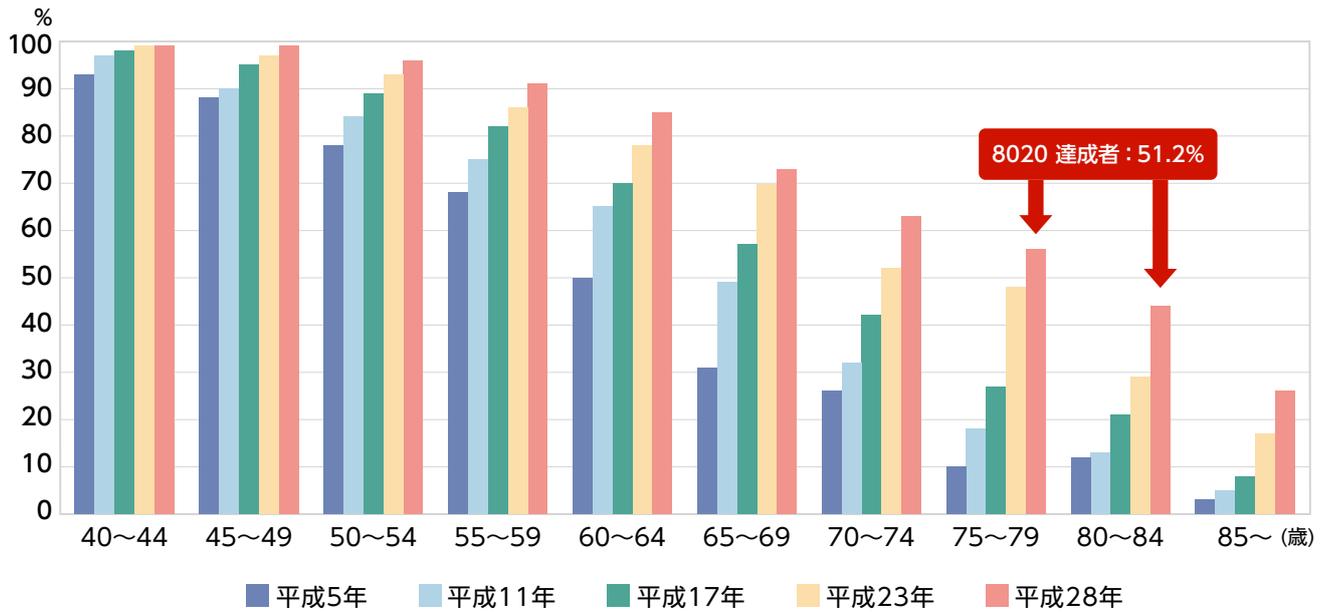
調査方法：家庭訪問インタビュー、歯みがき行動観察

調査対象：首都圏在住 自立生活をしている75～85歳女性

対象人数：18人

## アラウンド80の歯の状況

1989年に厚生省(当時)と日本歯科医師会が提唱・推進している8020運動(生涯にわたり自分の歯を20歯以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという運動)の成果等により、平成28年の調査では80歳で20本以上の歯を有する人は51.2%(75歳以上85歳未満の数値から推計)となり、半数を超えています(図1)。



出典:厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」概要

(図1)20本以上の歯を有する者の割合の年次推移

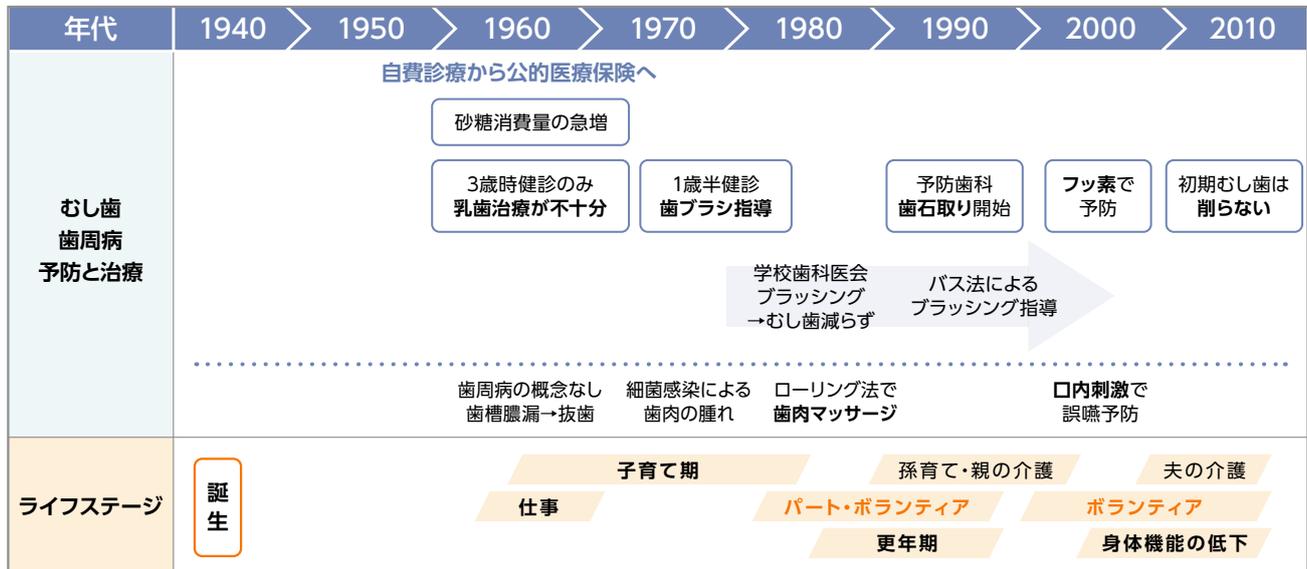
## 戦前生まれの女性たちのライフステージ

アラウンド80の女性たちが生まれた第二次世界大戦頃の時代は、口腔ケアの意識がまだ低く、3歳時にむし歯になる人が80%でした。成人して、家事や育児など不規則になりがちな生活習慣や、歯科治療を先延ばしにしたことから起こる歯の不具合も、出産で子どもの方に栄養がってしまったから仕方がないとする考えが一般的でした。

ようやく、食後の歯みがき習慣が普及したのは、彼女たちの子育て期からで、40～50代の更年期の頃には、歯茎に不具合が生じ、抜歯したり入れ歯を装着する人が増加します。

そして、60代に入り、過去の治療部位の再治療や入れ歯の調整、公的な歯周疾患検診の案内などで、通院が必要になったことがきっかけで、歯科が身近になり、ケア意識も上がってきました。

### オーラルケアの経緯



## 歯を維持している人、歯を失った人の意識

彼女たちの80年に及ぶ歯を取り巻く背景や意識には、どのような変化があったのでしょうか。

訪問調査で元気に暮らす女性たちに話を聞くと、自分の歯を多く維持している人は、むし歯や歯周病の予防意識が高く、こまめに歯科に通い、早期治療と歯科指導に沿った歯みがきを長年おこなっていました。予防を意識したセルフケアを心がけ、最新の情報も取り入れながら、自分に合った方法を実践していました。



一方、歯を失った人は、適切な歯みがき習慣を身につける機会が遅く、昔ながらの習慣や歯みがきの癖を修正できずに、自己流で苦勞している様子がみられました。歯の喪失本数が少ない時期は特に危機意識が低く、「煩わしい治療やケアをするくらいなら総入れ歯になっても構わない」と考え、治療を先延ばしする人もいました。

## 一日のオーラルケア行動(事例紹介)

自分の歯を多く維持している人も歯を失った人も、歯の保有数は違っても、今ある歯を大切にしたいおmoiは同じでした。そのおmoiと口腔ケアの事例を紹介します。

### 事例1：むし歯で痛い思いをしないために



Aさん(78歳)  
パートナーと同居  
自分の歯:28本

仕事  
趣味  
関心事

むし歯で痛い思いをしないため、口元の見た目をキープするために、現状を維持したい。むし歯の痛さは尋常ではないことを母や友人で見ている。母は七転八倒していた。最小限の治療で済ませたいので、ちょっと**気になることがあればすぐに歯科へ行く。**

- 元金融会社勤務。世話役の経験を生かしパートナーと事業経営。
- シニアボランティア 食関連のお手伝いを中心に。
- 合唱。コンサートや発表会に参加。
- オペラ鑑賞、お料理。

#### きっかけ

- 子供時代は、歯の健康優良児で表彰された。
- もともと歯は良いので、長く保ちたい。会社の検診で歯科に行っていた。

#### 現在のケア

- 子どもの頃から手鏡などを見てみがく。歯科ですすめられた「フロス・歯間ブラシ・歯ブラシ」の3点セットを実践。うがいをしたときに何かカスが出てくると、歯ブラシだけでは足りず、寝る前はセットで使った方が良いと実感。

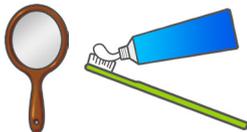
#### 気になること

- 歯がすり減って左上の奥歯が少ししみる。年と共に下前歯の歯並びが悪くなってきた。
- 40代頃から、「力を入れてみがきすぎ、だから歯がすり減る」と言われた。持ち方を変えてもだめ。

### 一日のオーラルケア行動

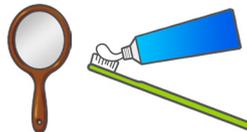
#### 起床時

- ①歯みがき(歯みがき粉)



#### 朝兼昼の食後

- ①歯みがき(歯みがき粉)



#### 就寝前

- ①フロス  
②歯間ブラシ  
③歯みがき(歯みがき粉)  
④歯みがき後の入浴中に、塩水で鼻うがい



## 事例2: 歯がいかに大事か、残っている歯はよくみがく



Bさん(82歳)  
一人暮らし  
自分の歯:3本

子どもの頃、朝起きてうがいはするけれど、食後に歯をみがく習慣はまずなかった。昔は、「歯を削られるなら、いっそのこと入れ歯の方がいい」と思っていたが、とんでもない、いかに自分の歯が大事かっていうことがよく分かりました。

**仕事  
趣味  
関心事**

- 75歳まで飲食店に勤務。
- 出歩くのが好き。音楽を聴きに行ったり、スーパーめぐりや散歩など。
- 老人会の活動で食事の配布や演芸大会の出し物に参加。

### きっかけ

- 50代半ばで下の前歯、60代半ばで上の前歯が入れ歯になった。70代になってから入れ歯の部分が増えて、今は上の歯は1本、下が2本のみ。

### 現在のケア

- 歯みがきは、起床後・毎食後の計4回。
- 上に残っている自歯がぐらついている。これがなくなると、総入れ歯になってしまうのでみがき方を変えた。今までは、ただ横みがきか、縦みがきだったが、歯の側面も含め全体をよくみがくようになった。

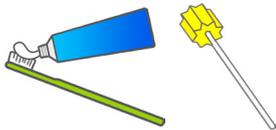
### 気になること

- 入れ歯との間に隙間が空いて、その中に食べ物が入る。小さくても柔らかくても、ものすごい痛い。外食時は痛いのを我慢して、急いで帰ってみがく。友人とお茶も、お茶菓子が入れ歯に挟まるので持ち帰る。
- 子どもと歯や歯のケアの話はしない。家族の前では入れ歯を絶対に外さないで、子どもも私の歯の状態は知らない。

### 一日のオーラルケア行動

#### 起床時

- ① 歯みがき(歯みがき粉)
- ② 口腔ケアスポンジで口腔全体をみがく
- ③ 入れ歯をはめる



#### 朝/昼食後

- ① 歯みがき
- ② 入れ歯を入れ歯用ブラシでみがく



#### 夕食後

- ① 入れ歯をはめたまま歯みがき(歯みがき粉)
- ② 入れ歯をはずして歯みがき
- ③ 入れ歯を専用ブラシでみがく
- ④ 入れ歯は洗浄液で翌日までつけておく
- ⑤ 口腔ケアスポンジで口腔全体をみがく



## 食べる楽しみ、交流の場を大切に

元気なアラウンド80の女性たちは、食べる楽しみや友人たちとの交流を大切にしたり、「人の役に立ちたい」といったおもいからボランティア活動に積極的に参加することを生きがいとしており、それが「歯」を大切にする強いモチベーションになっていました。

滑舌よく話したり、歯が見えるくらいおもいきり笑ったり、大切にしたいコミュニケーションに「歯」は不可欠な要素とも考えていました。そのため、より快適な口腔環境を保つために、様々なオーラルケアを積極的におこなっていました。



残っている歯の本数が少なくなり、口腔機能などの衰えがすすむと、食べる、滑舌にも影響がでようになり、心身の機能低下にまでつながります。これを「オーラル(口)フレイル(虚弱)」といい、健康寿命にも大きく関わっています。

人生100年時代の健康には、「生きがい・おもい」を持つこと、セルフケアを中心とした「適切な口腔ケア」をきちんとおこなうことが大切です。

### 【花王ヘルスケアナビ】

#### 歯の健康情報

健康で快適な暮らしに欠かせない大切な歯。むし歯や歯周病の予防、口臭、歯の美白、効果的な歯みがき方法などを詳しくお伝えします。

▶詳しくはこちら <https://healthcare.kao.com/teeth/>

#### 歯の健康情報



●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 [www.kao.co.jp/lifei/](http://www.kao.co.jp/lifei/)

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。