

歯科衛生士としての 食事指導の取り組み

丸森歯科医院 歯科衛生士 丸森 郁美

患者さんの多くは口腔内の問題を抱えて来院されます。そして、多くの場合、食生活の問題が原因であると感じ、そのため口腔内の問題を解決するために、食事指導は歯科臨床において欠かすことができないと感じています。

Aさん 44～70歳 男性

60歳代では80キロ、過去には95キロまであったというくらい、大柄な方です。上顎2本、下顎7本の残存歯、上顎は部分義歯です。

59歳の時、歯肉全体の発赤とBOP部位が55%のため、食生活のインタビューをしました。「甘い物は大好き、なんでもいけます」と言われる患者さんの好んでいる飲料はジュース、食事は脂物を好み、1回の食事で2、3杯の米を摂取し、夕食後に果物や菓子パンを食べ、夜食にはパンやピザ、ラーメンなどを食べる食生活でした。体重は増え続け、風邪を引きやすく、健康診断では再検査になり、医者から痩せるように言われています。

そこで口腔内と身体の改善をめざし、食生活の何を換えられるのかを考えてもらったのです。Aさんは、飲料と間食を甘くない物にすることを決意しました。1ヵ月後の検診では、緑茶を飲むようにしたこと、間食はやめて、食事を野菜中心、大豆製品の食材を取るようになっていたとの報告がありました。BOP部位は1ヶ月後には15%まで改善していました。それから65歳時の検診ではBOP部位は1、2ヶ所にとどまっています。

食事記録からわかったことは、緑茶を飲むこと、野菜や大豆製品を食事に取り入れることを続けていたことです。また脂が多い食事（例：お好み焼き、焼肉、等）は1日置きにしているなど、Aさん独自の工夫がされていました。さらに夜間に食べていたぶどうパンを食べることをやめ、食生活の改善もありました。奥さんが買ってこなくなり、ぶどうパンはもちろん、夜食を食べなくても平気になったそうです。以前は家にあるから食べていたようで、食事指導が良いきっかけとなり、さらなる良い状態な口腔内の維持につながったのです。

59歳時の食事指導が効果的だったのは、行ったタイミングとシンプルな目標設定が大きく関係していると思われます。患者さんの健康状態に問題がある場合は、それも踏まえて食生活改善を試みようと思いがかたむきやすいので食事指導を行うタイミングは大事でしょう。患者さんとコミュニケーションをよくとり、「その時」を逃さないようにしています。

Mさん 75～87歳 男性

重度の歯周病であったMさんは、75歳時に17本あった歯が81歳の時には上顎は総義歯、下顎は残存歯9本となりました。83歳の時も残存歯の動揺を訴え、急患で来院されました。

口腔内は粘着性のプラークが多く付着し、中等度の歯周病でした。TBIで関わったところ、「他に良くなる方法はないですかね。」とポロリと言われました。

前日の食事内容をインタビューし、歯科衛生士に食事記録の記入をしてもらいました。朝食にはバナナアイスなどの甘いものが含まれ、昼食はケーキやたい焼きなど甘い物しか摂取していない様子でした。夕食後にクッキーやケーキなどを食べていました。Mさんは食材のこだわりなどを楽しそうに話していたのですが、甘い物を多く取っている実感はないようだったので、完成した食事記録の中で甘いものに赤丸をしてもらいました。Mさんはやっとなんか甘いものを多く取っていることに気がついたようです。間食を一日一個にする、昼食を甘くない蕎麦やサンドイッチにすることなど、色々な意見が出てきました。まずは1つでもできることから始めることを提案しました。

そして、1ヶ月後、甘いものを買わないように努力していることを報告してくれたのです。84歳になったMさんは以前の甘い物のみの昼食が、うどんやサンドイッチなどの甘くない物も食べるようになっていました。「こんなに長い間安定しているのは珍しい。」と嬉しい報告も聞けました。残存歯はもちろん、上顎総義歯の吸着も安定しているとのこと。

ショ糖の制限は、口腔内の粘膜にも良い影響があるようです。80歳過ぎからの食事指導でも、患者さんの前向きな気持ちがあれば効果的であることを確認しました。

K君 5～15歳 男性

母親の口腔内に対する意識がすでにあり5歳の頃は甘い物を遠ざけており、おやつにはおにぎりやジャコなどを外出時に用意し、飲み物はお茶を飲んでいました。9歳の検診時は磨き残しがあり、軽度の歯肉炎ではありましたが、う蝕はない良い状態でした。

そこで、K君に食事記録を書いてもらいました。う蝕のない口腔内の背景にはどのような食生活があるのかを確認するためです。前日の食事を記入してもらくと、午後に甘いココアを飲んだ以外、甘い物の摂取はありませんでした。う蝕のない口腔内を保っていました。プラークの付着は目立ちましたが、歯ブラシで簡単に落とせるほどです。食事記録を記入すると、朝食に甘いヨーグルトを食べた以外、甘い物の摂取がありませんでした。野球部に所属をしたK君にインタビューをしてみたところ、部活中はお茶が支給されるがスポーツドリンクを持参する友人もいる、しかしK君は「飲んでみたいけど・・・お茶でいい」と教えてくれました。それを支える母親の意識が備わっていることが大きなポイントです。

う蝕の無い口腔内の背景には、甘い物の摂取が少ない食生活があります。この食事指導を通して、患者さんと一緒に確認し、それが口腔内の良い状態を維持していることを伝える事は効果的です。

食事指導は生活に一步踏み込んだ指導になるため、難しいと思われがちですが、今回の症例のように食事記録を取らなくても、「甘いもの好きですか?」「昨日はどんなものを食べましたか?」と尋ね、問題点があったら、一つでも変化できるように関わっていくことも、食事指導でしょう。