

## EBM(EBHP)

科学的根拠  
客観的事実(Evidence)  
に基づく (Based)  
医療 (Medicine)  
健康政策 (Health Policy)

## EBM(EBHP)について

自分の経験や権威者の意見だけを頼りに  
施策を進めていませんか？  
(ABM:Authority Based Medicine)

ウサギ跳びで足腰を鍛えろ、練習中は水飲むな！  
効果が不明なのに実施していることはないですか  
歯ブラシだけで虫歯が予防できる？

## 各種予防法の評価と推奨

### 証拠の質

- I 複数の正しくデザインされた研究から得られた証拠
- II-1 よくデザインされた研究から得られた証拠
- III 臨床的経験、記述研究、熟達した委員会の報告に基づいた意見

### 勧告の強さ

- A 勧告支持する確かな根拠がある
- B 勧告を支持する根拠がある
- C 行うべきだと考えられるだけの根拠が乏しいが、他団体から勧告される可能性がある

## [う蝕(むし歯)]各種予防法の評価と推奨

(米国予防医学研究班)

予防方法	証拠の質	勧告の強さ
フッ化物		
水道水F添加、F錠剤	I	A
F配合歯磨剤、F洗口、F塗布	I	A
シーラント	I	A
食事コントロール		
甜食制限	II-1	A
就寝時の哺乳ビン制限	III	B
個人口腔衛生		
フッ化物の配合されていない歯磨剤による 歯磨きやフロスの利用	III	C
定期的歯科検診	III	C

## シーラント

シーラントは、ブラッシングの難しいかみ合わせの「みぞ」を、歯を削らずに、フッ素入りの合成樹脂で埋める方法です。6歳臼歯のむし歯予防に大変効果的です。



## [歯周病]各種予防法の評価と推奨

(米国予防医学研究班)

予防方法	証拠の質	勧告の強さ
歯垢・歯石の除去		
家庭における口腔衛生	I	A
専門家による歯石除去等と個人口腔衛生の 組み合わせ	I	A
クロルヘキシジン (ハイリスク者のみ)	I	A
定期的歯科検診	III	C

# オーラルフレイルを知る 老年歯科学からの提言

## 1. オーラルフレイルの概念

The concept of oral-frailty in elderly

平野 浩彦

### 要約

高齢者に対するオーラルヘルスプロモーションの代表的な一つとして8020運動（80歳で20本の現在歯数を残す）があるが、近年その達成率は口腔疾患予防などの効果により半数に達しようとしている。そういったなか、ささいな口のトラブルから始まる口腔機能の負の連鎖のモデルであるオーラルフレイルの概念が提案された。このモデルは、Friedのフレイルモデル同様に多面性を持った概念として作成された。口腔疾患予防から口腔機能低下予防へのパラダイムシフトを進める上で、オーラルフレイル概念が注目されている。

### Key words

オーラルフレイル, 口腔機能, フレイル, 後期高齢者歯科検診

(日老医誌 2016; 53: 327-333)

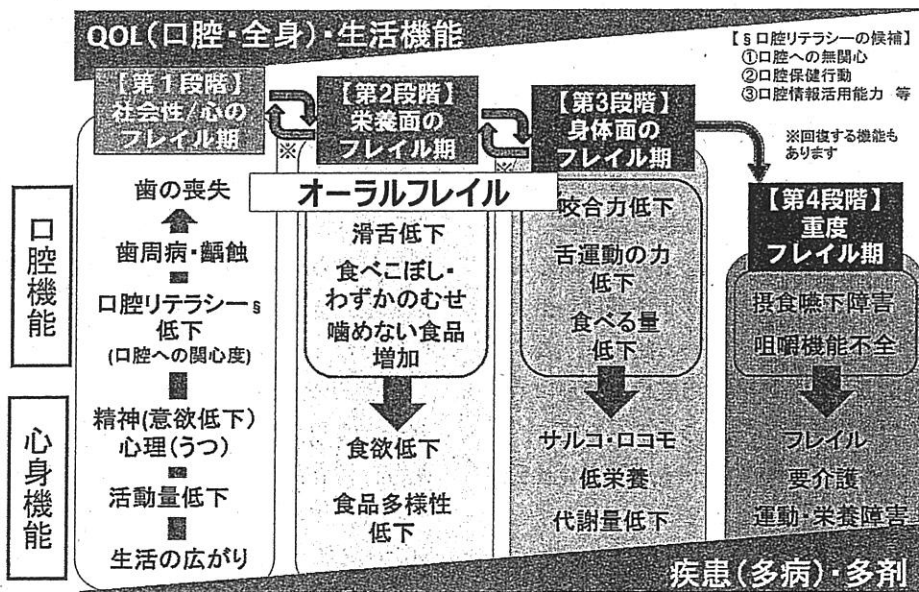


図4 オーラルフレイル概念図

鈴木隆雄, 飯島勝矢, 平野浩彦, 小原由紀, 菊谷武ら. 平成25年度老人保健健康増進等事業「食(栄養)および口腔機能に着目した加齢症候群の概念の確立と介護予防(虚弱化予防)から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する研究」報告書より引用

# でん太が語る 歯の豆知識

神戸新聞掲載

毎月、第4月曜日朝刊紙面「くらし面」に県民の口腔衛生向上と対外PRを目的として掲載しています。

## でん太が語る 歯の豆知識 ③〇

### オーラル・フレイル

こんにちは、兵庫県歯科医師会のイメージキャラクター、でん太です。

みなさんは「オーラル・フレイル」（歯・口の機能の虚弱）という言葉をご存じですか？ 大規模な住民

### 歯・口の機能低下防ぐ

健康調査の結果などから出された、歯・口の機能の低下を示す新しい考え方があります。

健康調査の結果などから出された、歯・口の機能の低下を示す新しい考え方があります。

健康調査の結果などから出された、歯・口の機能の低下を示す新しい考え方があります。

健康調査の結果などから出された、歯・口の機能の低下を示す新しい考え方があります。



健康長寿は口から

寿命を延ばすために非常に重要であるといわれています。

若いときから自覚症状のない歯周病やむし歯などを軽視しないで、速やかに治療を受けましょう。定期的に歯・口の健康状態の診察、歯のクリーニングなどをかかりつけの歯科医院で受け、しっかりと食べて、しっかりと動いて、社会参加ができるように健康状態を保つよう心掛けることが大切です。

「健康長寿はオーラル・フレイルの予防から」を合言葉として、ぜひ覚えておいてください。 原則第4月曜に掲載します。

委員会・学院