



► LÂM ĐẠI PHONG

Tiến sĩ Bác sĩ Lâm Đại Phong hiện đang là giảng viên tại khoa Răng Hàm Mặt, Đại Học Y Dược Tp. Hồ Chí Minh. Anh là đồng sáng lập của dự án Y học cộng đồng, một tổ chức thiện nguyện thành lập từ 2012 với hơn 300 bác sĩ, nhân viên y tế và cộng tác viên với mục tiêu nâng cao dân trí về y tế của người Việt. Anh cũng là đồng sáng lập của tổ chức thiện nguyện BETOAJI-Hương vị Việt, nơi chia sẻ các hoạt động giao lưu văn hóa Việt tại Nhật, đặc biệt là các hoạt động nấu ăn giới thiệu món Việt cho bạn bè người Nhật và bạn bè quốc tế đang sinh sống tại Nhật, được thành lập từ năm 2012 đến nay. Hiện tại anh đang đeo đuổi việc triển khai các hoạt động chăm sóc sức khỏe răng miệng theo khuynh hướng dự phòng/tăng cường sức khỏe răng miệng trong mối liên hệ với sức khỏe toàn thân như phong trào 8020 tại Nhật Bản.

TUỔI THỌ KHỎE MẠNH VÀ PHONG TRÀO 8020

Lâm Đại Phong¹, Phạm Nguyên Quân²

¹ Khoa Răng Hàm Mặt, Trường Đại Học Y Dược Tp. Hồ Chí Minh

Email: phonglam@ump.edu.vn

² Khoa Răng Hàm Mặt, Trường Đại Học Quốc Tế Hồng Bàng

Email: quanpn@hiu.vn

TÓM TẮT:

Già hóa dân số là một trong những xu hướng nổi bật của thế kỷ 21. Thống kê dân số về số lượng người cao tuổi đang tăng đáng kể trên toàn thế giới. Xu hướng già hóa dân số đặt ra nhiều thách thức to lớn trong vấn đề chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho người cao tuổi. Lão hóa không chỉ tác động đến toàn thân, mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng làm giảm chất lượng cuộc sống. Trong số các quốc gia có tình trạng già hóa dân số, Nhật Bản là một đất nước có tuổi thọ trung bình cao, có tuổi thọ khỏe mạnh kéo dài thông qua các chương trình chăm sóc sức khỏe toàn dân: Health Japan 21, phong trào 8020... Những chương trình hoạt động này đã mang lại hiệu quả cũng như có nhiều bài học kinh nghiệm cho các nước trên thế giới, trong đó có Việt Nam.

Từ khóa: Tuổi thọ khỏe mạnh, tăng cường sức khỏe, Health Japan 21, phong trào 8020, chất lượng cuộc sống.

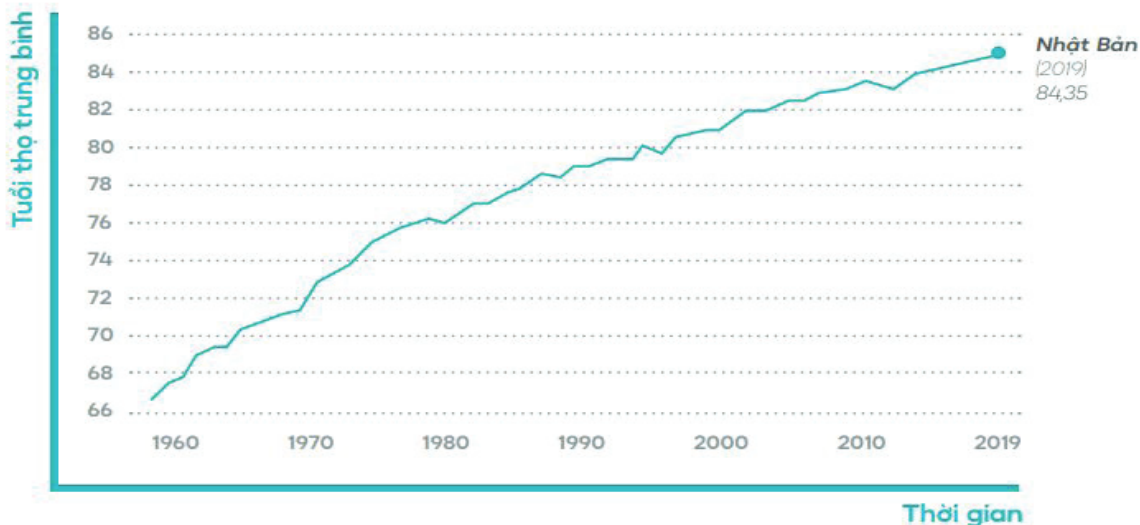
1. XU HƯỚNG GIÀ HÓA DÂN SỐ THẾ GIỚI

Dân số thế giới có xu hướng ngày càng già đi. Theo dự đoán, nhóm người trên 60 tuổi sẽ gia tăng từ 739 triệu người năm 2009 lên đến 2 tỉ người vào năm 2050. Làm thế nào để nhóm dân số này có thể đồng hành với sự phát triển của xã hội, không những tự chăm sóc mình mà còn có thể tham gia vào các hoạt động khác là một bài toán mà nhiều tổ chức, cơ quan chính phủ và phi chính phủ cần quan tâm. Nhiều nước đã và đang có nhiều dự án, chương trình để giải quyết vấn đề này. Trong đó, việc duy trì và cải thiện sức khỏe cho người lớn tuổi là một trong những việc làm được ưu tiên. [1]

Theo thống kê từ Ngân hàng thế giới (World Bank) vào năm 2019, Nhật Bản là quốc gia thuộc nhóm dẫn đầu các nước có tuổi thọ trung bình cao nhất thế giới (84.35 tuổi) và con số này luôn tăng đều đặn so với những năm trước đó. [2] Ngoài ra, ở một thống kê khác của Bộ Nội vụ và Truyền thông Nhật Bản công bố vào năm 2017, có trên 2 triệu người Nhật sống thọ trên 90 tuổi, và đây cũng là số liệu đạt kỷ lục cao nhất từ trước đến nay. [3] Điều đáng thú vị để học hỏi ở đây là họ không dừng lại ở những con số trung bình liên quan đến tuổi mà còn chú ý đến nhiều điều cần quan tâm khác.

2. SỰ BIẾN ĐỔI SỨC KHỎE Ở NGƯỜI CAO TUỔI [4]

Việc kéo dài tuổi thọ con người là một điều luôn được nhân loại mong muốn và hướng đến từ lâu. Nhìn ra phạm vi toàn thế giới,



Hình 1: Tuổi thọ bình quân của người Nhật (Nguồn World Bank)

tuổi thọ bình quân ở các quốc gia cũng đều đang tăng dần, dù có thể chưa đạt được mức cao như Nhật Bản. Nhưng khi đó sẽ có một vấn đề đáng quan tâm không kém, đó là khi tuổi thọ tăng cao thì tình trạng sức khỏe của con người sẽ biến đổi thế nào, quá trình đó có làm biến đổi đến cơ thể trong tương lai ra sao, từ đó có ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và phụ thuộc vào những người xung quanh và xã hội hay không?

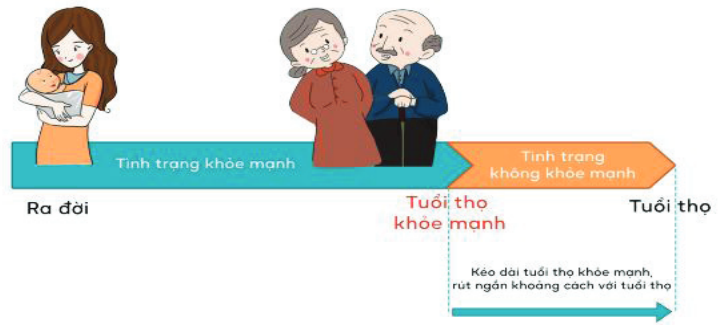
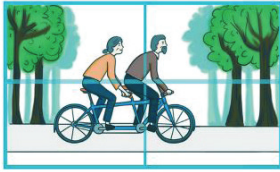
Tình trạng sức khỏe của người lớn trên 65 tuổi có thể khá khác nhau, từ độc lập về chức năng đến yếu ớt hoặc suy giảm nhận thức. Hầu hết người cao tuổi có ít nhất một bệnh mãn tính và nhiều người mắc nhiều bệnh. Một báo cáo năm 2015 của Tổ chức Y tế Thế giới đã liệt kê các tình trạng bệnh thường gặp ở người lớn tuổi, bao gồm mất thính giác, đục thủy tinh thể và tật khúc xạ, đau lưng và cổ và viêm xương khớp, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, tiểu đường, trầm cảm và mất trí nhớ. Những thay đổi sinh lý liên quan đến tuổi tác bao gồm những thay đổi đối với cân bằng nội mô tế bào, điều chỉnh nhiệt độ cơ thể, máu và thể tích dịch ngoại bào; giảm khối lượng cơ quan; và suy giảm hoặc mất dự trữ chức năng của hệ thống cơ thể. Những thay đổi đối với hệ tiêu hóa bao gồm giảm lưu lượng máu trong ruột và nhu động dạ dày và tăng pH dạ dày. Các hệ thống thận, tim mạch, hô hấp, thần kinh trung ương và/hoặc miễn dịch có thể bị suy giảm chức năng. Những thay đổi này có thể ảnh hưởng đến thuốc hấp thu và chuyển hóa hoặc độ nhạy cảm của một cá nhân đối với một số loại thuốc.

Những thay đổi về thể chất liên quan đến lão hóa bao gồm giảm khối lượng xương và cơ. Viêm xương khớp có thể dẫn đến hạn chế khả năng vận động. Những thay đổi về thị giác có thể bao gồm thoái hóa điểm vàng do tuổi tác, viễn thị, đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp hoặc bệnh võng mạc do tiểu đường. Bệnh nhân có thể bị lão hóa-mất thính giác, có thể ảnh hưởng đến khả năng giao tiếp của họ. Phản xạ tư thế có thể bị giảm sút và té ngã trở nên phổ biến hơn ở người cao tuổi.

Người cao tuổi cũng có thể biểu hiện nhiều mức độ nhạy bén về nhận thức, từ hoàn toàn không bị ảnh hưởng đến suy giảm nhận thức nhẹ đến sa sút trí tuệ thực sự. Sa sút trí tuệ là một hội chứng được đặc trưng bởi sự suy giảm tiến triển trong nhiều lĩnh vực nhận thức, đủ nghiêm trọng để cản trở hoạt động hàng ngày. Những bệnh nhân cao tuổi có nhận thức kém sẽ gặp khó khăn trong việc quản lý thuốc, điều kiện y tế hoặc các hoạt động tự chăm sóc khác, bao gồm cả vệ sinh răng miệng.

Già hóa dân số có khả năng ảnh hưởng lớn đến việc thực hành nha khoa trong những năm tới. Mặc dù điều kiện y tế tốt hơn, nhưng tình trạng sức khỏe cơ bản của người cao tuổi có thể phức tạp hơn do các bệnh nền đi kèm (ví dụ: tăng huyết áp, đái tháo đường) và những thay đổi sinh lý liên quan đến lão hóa. Người cao tuổi có thể thường xuyên sử dụng một số loại thuốc kê đơn và/hoặc không kê đơn, khiến họ dễ bị nhầm thuốc, tương tác thuốc hoặc phản ứng có hại của thuốc. Khả năng suy giảm về thể chất, giác quan và nhận thức liên quan đến lão hóa có thể khiến việc chăm sóc sức khỏe răng miệng tại nhà và giáo dục/giao tiếp cho bệnh nhân trở nên khó khăn. Các tình trạng răng miệng liên quan đến lão hóa bao gồm khô miệng (xerostomia), sâu răng và viêm nha chu; bệnh nhân có thể tăng nhạy cảm với các loại thuốc được sử dụng trong nha khoa, bao gồm thuốc gây tê tại chỗ và thuốc giảm đau.

Người cao tuổi có nguy cơ sâu răng cao hơn do cả tình trạng tụt nướu gia tăng làm lộ bề mặt chân răng và tăng sử dụng các loại thuốc gây khô miệng; khoảng 50% người trên 75 tuổi bị sâu chân răng ít nhất một răng. 10% bệnh nhân từ 75 đến 84 tuổi bị sâu răng thứ phát; điều này có thể liên quan đến tỷ lệ phục hình ở người lớn tuổi. Người cao tuổi được khuyến nghị thực hiện vệ sinh răng miệng tốt, bao gồm sử dụng bàn chải đánh răng xoay/dao động, và sử dụng chất fluor tại chỗ (nước súc miệng hàng ngày, kem đánh răng có hàm lượng fluor cao hoặc bôi vecni fluor), cũng như chú ý đến cải thiện chế độ ăn uống.



Hình 2: Sự khác nhau giữa tuổi thọ và tuổi thọ khỏe mạnh

3. TUỔI THỌ KHỎE MẠNH

Có thể thấy rằng, cùng ở độ tuổi thất thập cổ lai hy, bên cạnh những người phải nằm một chỗ hoặc chỉ chống gậy, hoặc nhờ người nâng đỡ để có thể đi lại được trong nhà và luôn cần có người chăm sóc, thì lại có nhiều người ngoài 80 tuổi vẫn duy trì được cuộc sống khỏe mạnh, có thể cùng giao lưu với mọi người xung quanh, cũng như đủ sức khỏe để có thể làm được những điều mình thích, tiếp tục các hoạt động xã hội trong khả năng cho phép, ít hoặc không phụ thuộc vào mọi người...(Hình 2) Đây chính là sự khác nhau rất lớn về chất lượng cuộc sống và đó cũng chính là điều mà những người hoạch định chương trình “Health Japan 21” hướng đến [5]. Điểm then chốt và đóng vai trò kim chỉ nam xuyên suốt trong chương trình này là cải thiện tuổi thọ khỏe mạnh (tức là khoảng thời gian sống khỏe mạnh và thực hiện được đầy đủ các hoạt động sống bình thường, không trở ngại, không phụ thuộc)

Với mục tiêu nâng cao tuổi thọ khỏe mạnh, người Nhật đã đề cao một nhận thức tưởng chừng như ai cũng đã biết nhưng không phải ai cũng thực hiện được. Đó là không phải chỉ coi trọng và phát triển khả năng điều trị bệnh, mà chính là nâng cao khả năng phòng ngừa trước khi mắc bệnh (hay còn gọi là y học dự phòng), hay ở mức cao hơn là tăng cường sức khỏe (để ngăn chặn bệnh từ xa). Nhận thức này đã được phổ biến rộng rãi tại Nhật Bản từ nhiều năm trước qua nhiều kênh thông tin khác nhau, từ các phương tiện truyền thông đại chúng đến các hoạt động của các tổ chức xã hội và dĩ nhiên là không thể không kể đến các đơn vị y tế công lập lẫn tư nhân.

Đáng chú ý hơn là tại Nhật Bản, tầm quan trọng của y học dự phòng/tăng cường sức khỏe không chỉ được nhận thức tốt bởi đội ngũ các y bác sĩ và những người có liên quan trong ngành y tế, mà còn được người dân Nhật quan tâm và tìm hiểu sâu sắc. Nhiều người đã có ý thức cao về việc giữ gìn sức khỏe, bắt đầu có thói quen xem và tìm hiểu các kiến thức về sức khỏe qua tivi, sách báo, tạp chí và internet, từ đó áp dụng thực tế phù hợp với từng hoàn cảnh, điều kiện của mỗi người để có lối sống khỏe mạnh.

Theo đó, để có thể kéo dài tuổi thọ khỏe mạnh thì hầu hết những việc cần làm đều liên quan đến lối sống hằng

ngày mà ai cũng có thể bắt tay vào việc thực hiện ngay như: cải thiện thực đơn ăn uống, tăng cường vận động điều độ, ngủ đúng và đủ, vệ sinh răng miệng, giảm thiểu stress. Làm được những điều này thì có thể coi như tạo được một trong những nền tảng cơ bản vững chắc để kéo dài tuổi thọ khỏe mạnh. Đối với những người trẻ tuổi, việc thực hiện những bước chuẩn bị ban đầu từ lúc còn khỏe sẽ giúp ích rất nhiều khi đến tuổi về già.

4. CHƯƠNG TRÌNH “HEALTH JAPAN 21”

Năm 2011, Nhật Bản vừa kết thúc giai đoạn đầu tiên của chương trình nâng cao sức khỏe toàn quốc “Health Japan 21” và chuẩn bị bước vào giai đoạn hai bắt đầu từ năm 2013. Chương trình “Health Japan 21” đặt ra 5 mục tiêu cơ bản: kéo dài tuổi thọ khỏe mạnh và giảm chênh lệch sức khỏe, ngăn ngừa bệnh không lây nhiễm, cải thiện chức năng cho đời sống xã hội, tạo ra một môi trường xã hội cho sức khỏe và cải thiện lối sống.

Chương trình này có nhiều điểm quan trọng, trong đó có một điểm nhấn đáng chú ý là sự quan tâm đặc biệt của chính phủ Nhật Bản đối với sức khỏe răng miệng. Sức khỏe răng miệng không chỉ xem xét đơn độc một mình mà đặt trong bối cảnh chung với sức khỏe toàn thân. Từ những nền tảng nghiên cứu kết hợp với thực tế lâm sàng mà đưa ra các giải pháp, khuyến nghị giúp đạt được mục tiêu chăm sóc sức khỏe răng miệng một cách toàn diện. Theo chương trình “Health Japan 21”, duy trì sức khỏe răng miệng tốt giữ vai trò rất quan trọng để duy trì chất lượng cuộc sống trong những năm về sau, đặc biệt là giai đoạn trưởng thành và lúc lớn tuổi hơn sau này. Chính vì vậy, chương trình “Health Japan 21” đưa ra một loạt tiêu chí về việc cải thiện sức khỏe răng miệng, trong đó bao gồm những điểm chính sau:

1. Duy trì và cải thiện chức năng răng miệng (tăng tỷ lệ cá nhân ở độ tuổi 60 có khả năng ăn nhai tốt).

2. Ngăn ngừa mất răng:

- (a) Tăng tỷ lệ người 80 tuổi còn lại trên 20 răng
- (b) Tăng tỷ lệ người 60 tuổi còn lại trên 24 răng
- (c) Tăng tỷ lệ người 40 tuổi còn lại tất cả các răng

Một trong những phong trào được biết đến rộng rãi ở

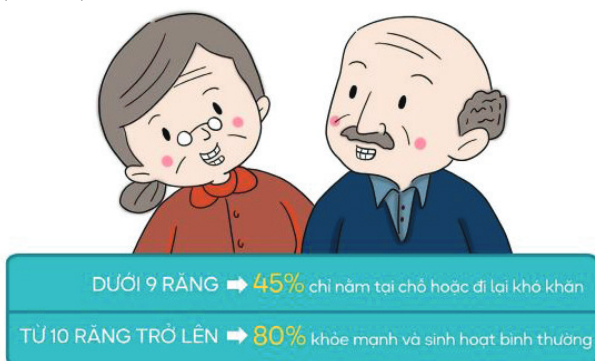
Nhật Bản cho đến hiện nay chính là “phong trào 8020”, để làm sao trên 80 tuổi vẫn còn giữ lại được hơn 20 chiếc răng khỏe mạnh. Phong trào này được bắt đầu cách đây trên 30 năm và đã mang lại những kết quả to lớn góp phần nâng cao sức khỏe của người Nhật hiện nay.

Chương trình “Health Japan 21” đề ra 9 lĩnh vực quan trọng cần thực hiện bao gồm:

1. Dinh dưỡng tốt hơn
2. Thể dục thể thao
3. Nghỉ ngơi đầy đủ và nâng cao sức khỏe tinh thần
4. Phòng chống các bệnh tim mạch, tuần hoàn
5. Phòng chống ung thư
6. Phòng ngừa và kiểm soát bệnh đái tháo đường
7. Kiểm soát việc sử dụng rượu
8. Hạn chế hút thuốc
9. Sức khỏe răng miệng

Trong đó, chương trình “Health Japan 21” đặt ra một tiêu chí vô cùng quan trọng trong việc cải thiện tuổi thọ khỏe mạnh của người dân và liên tục được triển khai từ giai đoạn đầu cho đến hiện nay, đó là “chăm sóc sức khỏe răng miệng là yếu tố cốt lõi để có được sự khỏe mạnh ở mọi độ tuổi”.

Một báo cáo của giáo sư Shinsho Fumiaki và cộng sự (Nhật Bản) về tình hình sức khỏe của người cao tuổi tại Nhật Bản được công bố trên tạp chí “International Dental Journal” năm 2001, đã đưa ra số liệu cho thấy rằng, trong số những người cao tuổi có từ 9 chiếc răng tự nhiên trở xuống và không đeo răng giả, có đến 45% là nằm một chỗ hoặc chỉ đủ sức đi lại trong nhà. Tuy nhiên, trong số những người có từ 10 chiếc răng tự nhiên trở lên đảm bảo việc thực hiện được chức năng, có đến 80% người vẫn sinh hoạt bình thường và có thể tự đi ra ngoài. [6] (Hình 3).



Hình 3: Mối liên quan giữa số lượng răng khỏe mạnh trên cung hàm và sức khỏe toàn thân

Ngoài ra còn có một nghiên cứu rất thú vị khác do Trường Đại học Tohoku (Nhật Bản) công bố trên tạp chí nghiên cứu nha khoa “Journal of Dental Research” của Mỹ năm 2017. Theo đó, nhóm nghiên cứu của Đại học Tohoku đã tiến hành khảo sát và theo dõi 77.397 người Nhật có độ tuổi từ trên 65 trong vòng 3 năm, và kết quả



Hình 4: Mối liên quan giữa số răng và tuổi thọ khỏe mạnh

cho thấy rằng những người còn số răng tự nhiên trên 20 cái có tuổi thọ cũng như tuổi thọ khỏe mạnh dài hơn những người không còn răng tự nhiên nào. Đồng thời, những người còn răng tự nhiên cũng ít cần sự chăm sóc đặc biệt hơn so với những người không còn răng. [7] (Hình 4)

Nhiều năm trước, mặc dù tuổi thọ của người dân Nhật Bản ngày càng tăng, nhưng tình trạng mất răng vẫn không được cải thiện nhiều. Có rất nhiều người chưa đến 60 tuổi đã mất gần một nửa số răng. Điều này ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống hàng ngày. Khi có nhiều người sống lâu hơn, những nhu cầu trong cuộc sống cũng cao hơn và khi đó kỳ vọng đối với ngành nha khoa là cần thay đổi từ việc điều trị sang cải thiện khả năng giữ răng.

4. PHONG TRÀO 8020

Vì những mối liên quan giữa số răng và tuổi thọ khỏe mạnh đã được nghiên cứu và minh chứng trong thực tế cuộc sống, chính phủ Nhật Bản đã thông qua “Health Japan 21” để đặt ra nhiều mục tiêu cần đạt đối với vấn đề chăm sóc sức khỏe răng miệng, qua đó thúc đẩy tăng cường sức khỏe toàn thân. Bên cạnh đó, để duy trì chất lượng cuộc sống của người dân khi về già, chính phủ Nhật yêu cầu các dịch vụ sức khỏe răng miệng cần được cung cấp cho cộng đồng bởi các phòng khám nha khoa và chính quyền địa phương. Một trong những tiêu chí hàng đầu được tóm tắt thành một thông điệp nổi tiếng có thể dễ truyền tải ở Nhật Bản ngày nay là Phong trào 8020 [8]. Cái tên 8020 đại diện cho hàm ý mục tiêu của phong trào này rằng mỗi người khi thọ đến 80 tuổi vẫn còn duy trì được trên 20 răng thật hoạt động tốt. Để thúc đẩy thực hiện phong trào 8020, Bộ Y tế và Phúc lợi Nhật Bản khuyến khích các hành động tích cực như đầu tư cho các chương trình nghiên cứu về cải thiện sức khỏe răng miệng, giáo dục sức khỏe răng miệng, tăng cường khám sức khỏe răng miệng và chăm sóc răng miệng tích cực cho người già yếu, bao gồm các dịch vụ nha khoa bên ngoài cộng đồng - nha sĩ gia đình, tài trợ cho các hoạt động của chính quyền địa phương và hiệp hội nha khoa.

Theo nghiên cứu của Cho EP và cộng sự [9], sức khỏe là một trong những yếu tố hàng đầu trong việc nâng cao tuổi thọ và cải thiện chất lượng sống của con người. Trong

đó, sức khỏe răng miệng cụ thể là chức năng nhai, nuốt lành mạnh và chế độ dinh dưỡng đóng vai trò không nhỏ trong phòng ngừa, điều trị các bệnh mãn tính liên quan đến tuổi tác. Bởi vì chức năng nhai – nuốt có ảnh hưởng trực tiếp đến việc lựa chọn thức ăn và chế độ dinh dưỡng của con người, qua đó gián tiếp tác động đến sức khỏe và nguy cơ mắc các bệnh toàn thân.

Đây là một chương trình có tính chiến lược lâu dài bắt đầu từ những năm 1989, tính đến nay đã diễn hơn 30 năm. Có rất nhiều nghiên cứu khác nhau đề cập đến vai trò và ảnh hưởng của chương trình này lên sức khỏe của cộng đồng. Không chỉ là vấn đề ăn nhai mà còn thể hiện ở sự thoải mái của mỗi cá nhân và khả năng tham gia vào các hoạt động cộng đồng của các cá thể còn số lượng trên 20 răng khỏe mạnh trên cung hàm.



Hình 5: Phong trào 8020

6. BÀI HỌC CHĂM SÓC SỨC KHỎE TỪ NHẬT BẢN

Không chỉ ở Nhật Bản, sức khỏe răng miệng có ảnh hưởng quan trọng đến tuổi thọ khỏe mạnh cũng đã được

nhiều chuyên gia y tế trên toàn thế giới xác nhận. Do đó, nhiều nước phương Tây hiện cũng đang đề cao việc chăm sóc răng miệng để làm tiền đề quan trọng duy trì sức khỏe toàn thân.

Với những kết quả nghiên cứu khoa học rõ ràng mà thế giới đã tìm được về mối liên quan giữa sức khỏe răng miệng với tuổi thọ khỏe mạnh, có thể thấy được rằng một trong những con đường lý tưởng và thật ra không khó để thực hiện nhằm tăng cường tuổi thọ khỏe mạnh cho người Việt chúng ta chính là phải chăm sóc sức khỏe răng miệng thật tốt. Đây không phải là một việc quá khó mà mỗi người có thể thực hiện dễ dàng hàng ngày.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] <https://www.economist.com/graphic-detail/2011/05/13/the-world-in-2100>
- [2] <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.IN?locations=JP>
- [3] <https://www.stat.go.jp/data/topics/topi1031.html>
- [4] <https://www.ada.org/resources/research/science-and-research-institute/oral-health-topics/aging-and-dental-health>
- [5] <https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/en/kenkounippon21/>
- [6] Shinsho F. New strategy for better geriatric oral health in Japan: 80/20 movement and Healthy Japan 21. Int Dent J. 2001 Jun;51(3 Suppl):200-6.
- [7] Matsuyama Y, Aida J, Watt RG, Tsuboya T, Koyama S, Sato Y, Kondo K, Osaka K. Dental Status and Compression of Life Expectancy with Disability. J Dent Res. 2017 Aug;96(9):1006-1013.
- [8] <https://www.8020zaidan.or.jp/english/#:~:text=After%20the%20Foundation%20set%20the,other%20countries%20of%20the%20world.>
- [9] Cho EP, Hwang SJ, Clovis JB, Lee TY, Paik DI, Hwang YS. Enhancing the quality of life in elderly women through a programme to improve the condition of salivary hypofunction. Gerodontology. 2012 Jun;29(2):e972-80.