

口腔ケアの重要性

～健康で長生きするためには～

一般社団法人 佐賀県歯科医師会 会長 門司 達也 先生



はじめに...

現在、日本人の死因は悪性新生物(がん)や心疾患、脳血管疾患が占めていますが、肺炎も高齢者の死因の割合が大きい病気です。中でも70歳以上の肺炎患者の約7割が「誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}※」といわれており、今後も増加が見込まれているのが現状です。

この誤嚥性肺炎は、介護を受けられている方のお口の健康と大きな関係性があります。最初は「入れ歯が合わない」「歯が痛い」という“ささいな症状”から、次第に「ムセやすくなった」「食事量が減った」など“食べる機能”にまで変化が起き始めます。これをオーラルフレイル(お口の機能の衰え)と呼んでいます。オーラルフレイルが進むと、食事で十分な栄養が摂れなくなることで抵抗力が落ち、肺炎やインフルエンザなどの感染症や様々な病気にかかりやすくなってしまいます。

健康で元気に長生きするためには、口の中を清潔に保ち、食べられるお口を維持していくことが大切です。そのカギの1つが「口腔ケア」と言えます。

※誤嚥性肺炎とは・・・細菌が唾液や食べ物などと一緒に、誤って気道から肺に入った際に発生する肺の感染症。

01

口腔ケアとは

口腔ケアは、むし歯や歯周病、肺炎などの予防を目的とした口腔清掃を中心とするケアと、健康を保ち、お口の機能（食べる・話す・飲みこむなど）のリハビリなどを含んだ予防・治療を中心としたケアの2つに分けられます。この2つを以て誤嚥性肺炎をはじめとする感染症などの予防が可能となります。

口腔ケアの効果

- 1 お口の役割の維持・回復
(食べる・話す・飲みこむなど)
- 2 誤嚥性肺炎の予防
(口の中の細菌を減らす)
- 3 むし歯・歯周病の予防
- 4 口臭の予防
- 5 味覚の改善
(食事が美味しくなるようにする)



02

歯がなくても『口腔ケア』は必要！

口腔ケアを歯みがきと思われることが多いのですが、実は歯が無い人も口腔ケアは必要です。みがき残しにより、むし歯や歯周病になることは知られていますが、お口の機能が低下してくると、歯のあるなしに関係なく、食べかすが左右の頬の内側に残ってしまったり、粘膜や舌にも汚れが付いてしまいます。そして、歯や粘膜に潜む細菌を食べ物や唾液と一緒に誤嚥することによって、誤嚥性肺炎を引き起こします。

このような原因菌を取り除くには、「歯の表面をみがく」だけではなく「お口の中の細菌を取り除く」ことを意識した口腔ケアが大切です。

※誤嚥とは…食べ物や唾液が誤って気道から肺に入ること（本来は食道へ入る）。



03

口腔ケアの方法・注意点



口腔ケアの基本となるのは、毎日のうがいや歯みがきを始めたセルフケア（自己管理）です。このセルフケアによる口腔ケアの基本は、「うがい」「歯みがき」「舌や粘膜のケア」ですが、誤った使用法は逆効果にもなりますので、専門家の指導のもとご使用下さい。

また、生活に手助けが必要な高齢の方、障がいがある方など、自分の力だけで十分なケアを行うことが難しい場合は、家族や専門家によるサポートが必要になります。

※歯科医師または歯科衛生士

私たちは、食べることで生命を維持しています。健康にまつわるテレビでは、「バランスの良い食事をしましょう」「お野菜をたくさん食べましょう」と体に良い食材を紹介されていますが、加齢や病気などで食べられない場合はどうしたら良いのでしょうか？仕方ないから、と食べることを我慢、諦めなければいけないのでしょうか。

このようなケースでは、医師、看護師、歯科医師や歯科衛生士にご相談頂くと良いでしょう。その中でも歯科医師や歯科衛生士は、ご自分のお口から美味しく食べられるよう、食べられるお口づくり（口腔清掃や□や頬・舌の機能を維持・回復までの二連のケア）へと繋げていく大切な役割を担っています。

「食事を美味しく食べる」この当たり前と思われることを、継続・維持出来るお口は、健康のバロメーター（基準）と言えます。

健康な人でも50代頃からお口の機能にささいなトラブルが起き始め、年齢と共に唾液が減少したり、顔や口のまわりの筋肉が衰えることで、食べることに支障をきたしてしまいます。特に介護を受けている方で、左図のような症状がないか、注意して観察をしてみてください。

当てはまるものはありますか？

(1個でも当てはまれば要注意!)

- ☐ □が乾く
- ☐ 柔らかいものばかり食べる
- ☐ 食べこぼしが増える
- ☐ 言葉が聞き取りにくい(滑舌が悪い)
- ☐ 舌が汚れている、白い
- ☐ お茶や汁物でむせる
- ☐ □臭が強くなった
- ☐ 入れ歯があていない・入れ歯をしていない
- ☐ 食事に時間がかかる
- ☐ 痩せたような気がする

注 意

上記のような症状を長い期間放置してしまうと、元の機能(噛んで飲み込む)を取り戻すことはとても困難です。介護者や家族の負担を軽くするためにも、早めに歯科へ相談されることをお勧めします。

お口のトラブル...

噛めない
飲み込めない...

加齢と噛まなくなることで唾液が出にくくなり、唾液が減ると飲み込みづらくなるという悪循環に陥る。

お口が汚れ
やすくなる...

食事が偏る...



お口の中を清潔に保つ秘訣として「唾液」があげられます。

実は、唾液の役割はとても重要とされています。体の消化機能を助けたり、体内への細菌の侵入をブロックして感染症を予防するなど、たくさんの効果があります。昔から言われる「傷口にツバをつけたら治る」は、あなたが間違っているのではなく、唾液の成分の中に細菌を殺す働きがあるからなのです。唾液はまさしく健康を維持する救世主なのです。

※唾液の量が減る原因には、加齢以外に脱水や持病に対する薬、ストレスなどの影響もあります。

一方で、
タバコやアルコールは
唾液を減少させて
しまうため要注意です。



唾液をたくさん出すには

- ◎よく噛んで食べる※¹
- ◎十分な水分を摂る
- ◎唾液腺マッサージや口の
周囲筋(頬・唇・舌)の運動をする※²
- ◎抗酸化食品を摂る※³



※¹歯周病や認知症の予防にも繋がります。

※²かかりつけ歯科にて指導してもらって下さい。

※³ビタミンC(緑黄色野菜やフルーツ)、ミネラル(海藻類や魚介類)など。

さいごに...

コロナ時代の歯科健診

お口の状態は健康寿命と深い関わりがあります。

特に「お口の細菌の増加」や「唾液の減少」「飲み込みなどの筋力低下」などは、食べる機能だけでなく、全身の衰えへと繋がり、介護が必要な状態になりかねません。また、新型コロナウイルス感染症の重症化に影響している「糖尿病」には、歯周病菌が関与していますので「もっと早く歯科にかかっておけばよかった」とならないよう、歯科受診を迷っている方は、かかりつけ歯科医に相談し定期的な口腔ケアを受けられることをお勧めします。

令和3年度、佐賀県では「さが健康維新県民運動※」において「歯と口の健康」に取り組まれています。

※生活習慣病を予防し、県民の「元気で長生き」(健康寿命の延伸)を目指す運動

口腔ケアや
訪問歯科に
関するご相談

訪問歯科診療に関するご相談・その他ご不明な点は下記までご連絡下さい。

佐賀県歯科医師会 在宅歯科医療推進連携室 TEL | 0952-25-2291

《受付時間》9:00~16:00(土日祝を除く)
歯科衛生士が対応します

佐賀県歯科医師会

