

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

毎日の習慣として朝昼晩歯を磨き、口の中を清潔に保つことが行われてきました。最近ではお口を健康に保つことが病気の予防になり、ひいては長寿につながるようになりました。

その目的は①感染の予防②口腔機能の維持と回復③健康の維持と回復④社会性の回復です。つまり口腔ケアは、お口の中だけでなく体全体の健康

まず、お口の中を清潔に保つにはブラッシングが大切です。口腔清掃には義歯にも当てはまりませんが大きく分け歯ブラシを用いたもの、洗口剤などを用いたものがあります。むし歯や歯周病の予防、口臭予防など、健康

腔内だけでなく体全体の健康を維持するために必要であり、重要なのは「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行うことです。スムーズに行えない場合、十分な栄養を摂取できず運動機能の低下や認知症の進行などにつながる可能性

「体」全体の健康維持へ

があります。口腔ケアは歯周病などを予防するだけでなく、摂食、咀嚼、嚥下起因するトラブルを解決することが期待されます。

次に「口腔ケア」のメリットについて考えてみます。歯ブラシなどで唾液腺を刺激し働きを活性化することで唾液分泌量を増やします。唾液には「表情を作る」といった口腔機能全般の低下を予防し改善することができ、それによって摂食障害の予防や十分な栄養摂取と免疫力の向上につながります。

近年は人生100年時代といわれています。健康長寿の観点からも、ご自身による口腔内のお手入れや歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアの実施をお勧めします。

つまり、長期にわたり自分の力で食べられるということが体の状態を良くすると考えられます。特に高齢者における「口腔ケア」とは、お口の中を清潔に保つことで、口

を維持するために必要であり、重要なのは「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行うことです。スムーズに行えない場合、十分な栄養を摂取できず運動機能の低下や認知症の進行などにつながる可能性

また食べ物や飲み込む際に、嚥下機能が低下す

(乙訓歯科医師会

井上貫)