

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氣

の予防になり、ひいては

長寿につながることも明

らかになってきました。

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

す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

の維持には欠かせないも

のとなつています。

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

腔内だけでなく体全体の

健康を保つケアです。

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

「体」全体の健康維持へ

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

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発

にすることで唾液分泌量

を増やします。唾液には

歯や口の粘膜を保護し、

むし歯や歯周病を予防

する役割があります。ま

た、口腔内には全身疾患

の原因となる細菌も存在

します。その温床となら

ないように歯磨きが必要

です。さらにお口開閉運

動を行い噛んで食べると

いう行為は、脳に酸素を

送り刺激を与えるため中

枢神経を活性化し認知症

を予防すると言われてい

ます。

また食べ物を飲み込む

際に、嚥下機能が低下す

ることにより食べ物や唾

液が気管に入ってしまう

ことがあります。これに

伴い口腔内の細菌が肺に

入って起こるのが「誤嚥

性肺炎」です。口腔内の

汚れや細菌を減らすこと

は、全身疾患の予防につ

ながります。

「噛む」「飲み込む」

「呼吸する」「話す」

「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。

(乙訓歯科医師会

井上貫)