



口腔ケアの重要性



年齢を重ねるにつれて、以前は当たり前のようにできていたことが、できなくなってしまうことがあります。その一つが、自身の口の中の健康を保つことです。

高齢者の方には「口の中をきれいにするケア」のほかに、「口の中の機能を保つケア」も必要です。この2つのケアを合わせて「口腔ケア」と呼んでいます。



口腔ケアの効果



●唾液の分泌を促進する

残留物や細菌で口腔内が不衛生な状態では、唾液が出にくくなり口の中が乾燥します。

口腔ケアで口の中を清潔にすると、唾液の分泌が促進されます。

また、歯ブラシなどで「唾液腺」を刺激することで、唾液腺の働きを活発にし、意図的に分泌量を増やします。唾液には歯や口の粘膜を保護したり、虫歯や歯周病を予防したりする役割があるため、唾液の量を増やすことは口腔ケアにおいて重要なポイントです。

●感染症や発熱を予防する

口の中にいる細菌の中には、表皮感染症や食中毒を引き起こす「黄色ブドウ球菌」、呼吸器感染症を引き起こすおそれのある「肺炎桿菌」など、全身疾患の原因となる菌も存在します。

口腔ケアをしっかりと行わないと口腔内が菌の温床となり、感染症や肺炎にかかりやすくなる可能性があります。

口腔ケアには、感染症や発熱の予防という効果もあるのです。

●認知症を予防する

口を開けたり閉じたりして嚙んで食べるという行為は、脳に酸素を送ったり刺激を与えたりするため、中枢神経を活性化し認知症を予防するといわれます。

歯が20本以上残っている人に比べて、歯がなく入れ歯も使っていない人は、認知症になるリスクが1.9倍も高いという結果になっています。

●誤嚥性肺炎を予防する

嚥下(食べ物を飲み込むこと)機能が衰えると、食べ物や唾液が気管に入ってしまうことがあります。このとき、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、誤嚥性肺炎の予防につながります。

誤嚥性肺炎は高齢者の命にかかわることもある怖い病気なので、しっかり予防することが重要です。

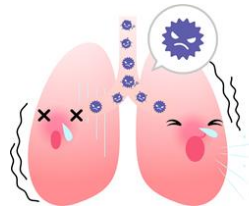
●口腔機能の低下を防ぐ

高齢者は、「嚙む」「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が低下しやすい傾向にあります。

口腔機能が衰えると、十分な栄養が摂取できなくなり、免疫力の低下や摂食障害につながります。

口腔ケアを通して口腔機能を向上・改善すれば、体全体の健康の回復が期待できます。

唾液の役割



口腔ケアの2つの種類: ●「セルフケア」と●「プロフェッショナルケア」があります。

●セルフケア: 歯ブラシやフロス、歯間ブラシなどを使って自分自身で口腔内を清潔に保つことです。

●プロフェッショナルケア: 歯科医や歯科衛生士などの専門家が口の中と全身の状態を見て、より専門的なケアとアドバイスをしてくれます。ケアの目的は、歯石・細菌・汚れの除去、口腔機能の維持と回復、日々の食生活の改善などです。

口腔内と体の健康を保つには、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を取り入れることが大切です。

