

さらに、

例えば、口から食事をする事がなくなったとしても、適切な口腔清掃を行わなければ、次第に歯垢(プラーク)は増殖し、口の中は不潔な状態になってしまいます。

正常な嚥下(飲み込むこと)ができなくなり、胃ろうを増設するなどして、口から食事をしていない人でもよく肺炎を起こしてしまうのは、この口の歯垢などの汚れを恒常的に肺の中に誤って飲み込んでいるためだと言われています。



<歯垢の位相差顕微鏡像>

歯垢の中には1gあたり1000億個の菌がいることが分かっています。肺の中に入り込んだ歯垢は少量でも強い病原性を発揮します。

今、要介護高齢者の様々な病気を予防し、口から食事をとることによって健康を増進し、その生活の質を維持するためには、適切な口腔ケアが行われることが求められています。

最近、

- 口の中がピリピリしませんか？
- 口が臭くないですか？
- 食べるときに痛いところはありませんか？
- 飲み込みが悪くなったり、むせやすくなっていますか？
- 食べる量が減ってきていませんか？
- 入れ歯がこわれたままになっていませんか？

こんなときは、お気軽にお近くの歯科医院に相談してください。

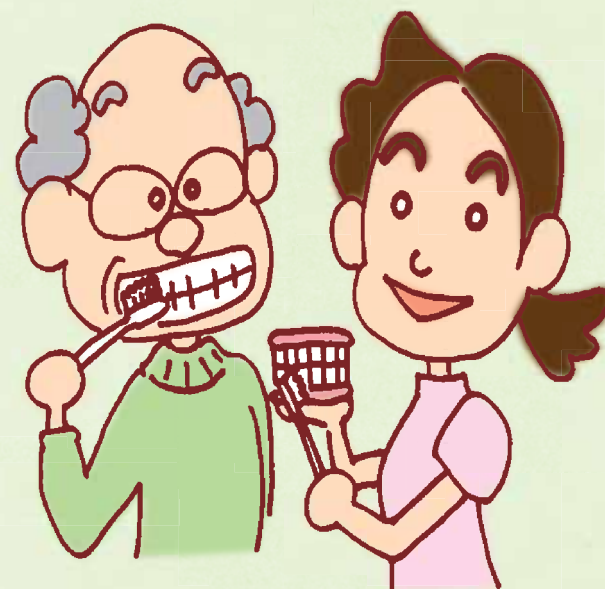
奈良県歯科医師会は
奈良県健康力を高めます。

奈良県歯科医師会 検索

<http://www.nashikai.or.jp/>

お問い合わせは当医院または奈良県歯科医師会まで
奈良県歯科医師会 TEL:0742-33-0861

要介護高齢者の 口腔ケア



奈良県歯科医師会

口腔ケアとは・・・

口腔ケアとは単に口腔内の清掃を意味するだけではなく、口腔機能の低下（摂食、発声（会話）、呼吸機能の一部など）〔オーラルフレイル〕やそれによって引き起こされる病気を予防し、健康を維持していくための技術全般が口腔ケアとされています。具体的には、

1. **口腔清掃**: 口腔の清掃による衛生状態の維持、改善。
2. **口腔機能のケア**: 咀嚼、嚥下機能の維持・改善。



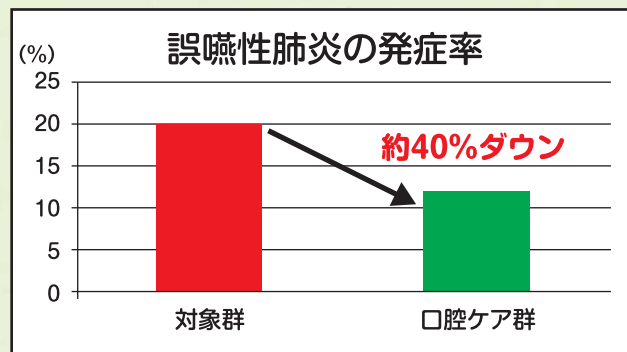
<口腔ケア前後（義歯も新しく）>

※要介護高齢者の状態には開口の程度、うがいの能力、麻痺の有無など個人差があります。

※その人の状態に応じた適切な口腔ケアを行うため、歯科医師、歯科衛生士の指導を受けるようにしましょう。

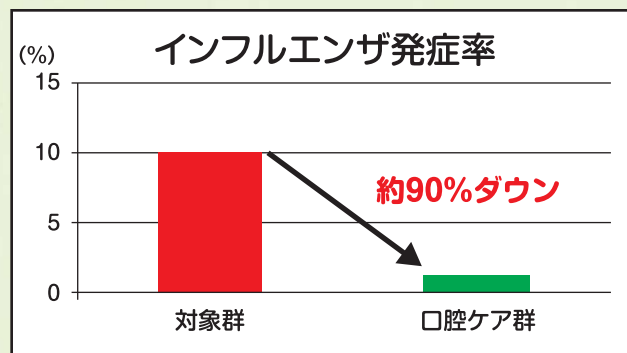
口腔ケアの効果

- ① **肺炎（誤嚥性肺炎）**を予防します。



2001, Yoneyama Takeyoshi, et.al

- ② **インフルエンザ発症**を抑える効果があります。



東京歯科大学名誉教授 奥田 克爾

- ③ **嚥下**機能が改善されます。
- ④ 味覚の改善効果があり、食べる意欲と楽しみを取り戻し、**栄養状態**の改善を図ります。
- ⑤ **口臭**の改善がみられます。
- ⑥ **認知機能**の低下を抑えます。
- ⑦ **口腔癌**などの疾患の早期発見に役立ちます。

口腔ケアの実際

歯だけでなく、舌、粘膜、義歯に付着した汚れもきれいにしましょう。



<スポンジブラシを使用した口腔清掃>



<義歯専用ブラシを使用した義歯の清掃>

※口腔ケアを行う前には義歯を必ず外してください。
ひどく汚れた義歯は細菌の温床となるため、新製する、薬剤を用いるなどの対処が必要です。

