



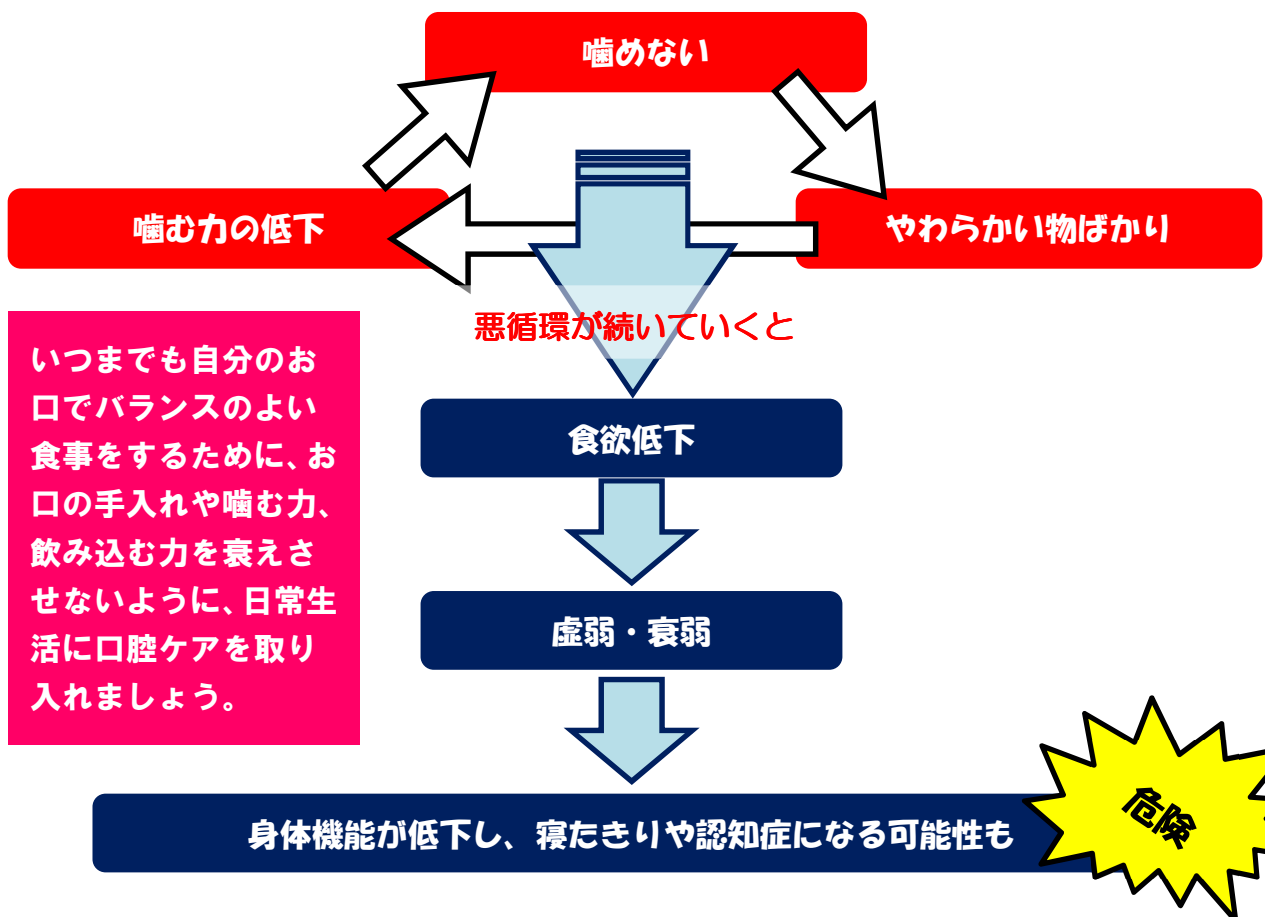
介護予防

「口腔機能向上」編

「健康」は「健口」から

普段ごく自然に行っている「食べる」「呼吸する」「言葉を話す」「表情をつくる」などは、あまりに当たり前すぎてその機能が衰えていることに気づきにくく、年齢を重ねるごとにお口の手入れも怠ってしまいがちです。ただでさえ現代の食べ物はやわらかい物が多く、しっかり噛み砕かなくても飲み込める食べ物が多いです。食べやすいなどの「…しやすい」ということを続けていると、十分機能が使われません。つまり、使われないということは衰えます。衰えや手入れの怠り等によって、お口の機能が衰えると下記の図のようなことになるかもしれません。

噛む力の衰えやお口の衛生状態が悪くなることで起こる悪循環



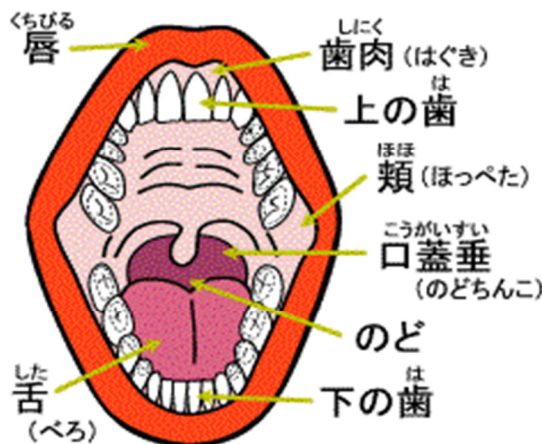
自分のお口の状態を知る

お口の清掃をおこない清潔に保つということは、むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）、インフルエンザ、口臭などの予防につながります。

お口の機能を向上させるためにとても重要なことは、まず、ご自身のお口の中を知ることです。いつも洗面台の鏡越しに見ているお口を、再度確認いただくために手鏡でよくご覧になってみてください。ご覧になるときは、下記に注意して見てみましょう。人それぞれお口の状態が違いますので、その人に合わせた清掃方法をマスターしましょう。



チェック



- 舌は汚れていませんか？
⇒口臭の原因
- 歯が抜けたままになっていませんか？
⇒噛む力の減少・歯並びの悪化
- 入れ歯を使っていますか？
⇒噛む力の減少・口臭の原因
- 歯ぐきが腫れていませんか？
⇒歯周病の可能性



チェック

- 食べこぼしがある
- むせる
- うがいができない
- 口臭がある
- お口が渇く
- 歯磨きができない、またはしない
- 話をする機会がない、人と関わらない
- 笑わない
- 表情がない
- 転びやすい
- 微熱が続く

☑ する項目が多いほど、お口の機能が低下している可能性が高くなります。

☑ がない方も元気な機能を維持するために口腔ケアを生活の中に取り入れましょう。

噛む力の効果

- ① 胃腸の働きを促進する。
- ② むし歯、歯周病口臭を予防する。
- ③ 肥満防止
- ④ 脳の働きを活発にする。
- ⑤ 全身の体力の向上
- ⑥ 味覚が発達する。
- ⑦ 発音がはっきりする。
- ⑧ ガンを予防する。 など

「食事はよく噛んで」ということをご存知の方も多いと思いますが、改めて噛むことの効果をご確認ください。日常的に当たり前のように行っている「噛む」という作業、下記のようなことが原因で噛むことができなくなることがありますので、歯みがきや体操でお口の機能を維持することがとても大切です。

- ① 歯周病や虫歯になっている歯をそのまま放置している。
- ② 入れ歯が合わなくなる。
- ③ 歯が抜けている所をそのままにしている。
- ④ 噛む筋肉（咀嚼能力）が衰えている
- ⑤ 舌や頬の機能が衰えている。 など

だ液の働き


なぜ、高齢になると口の中がよくかわくのでしょうか？

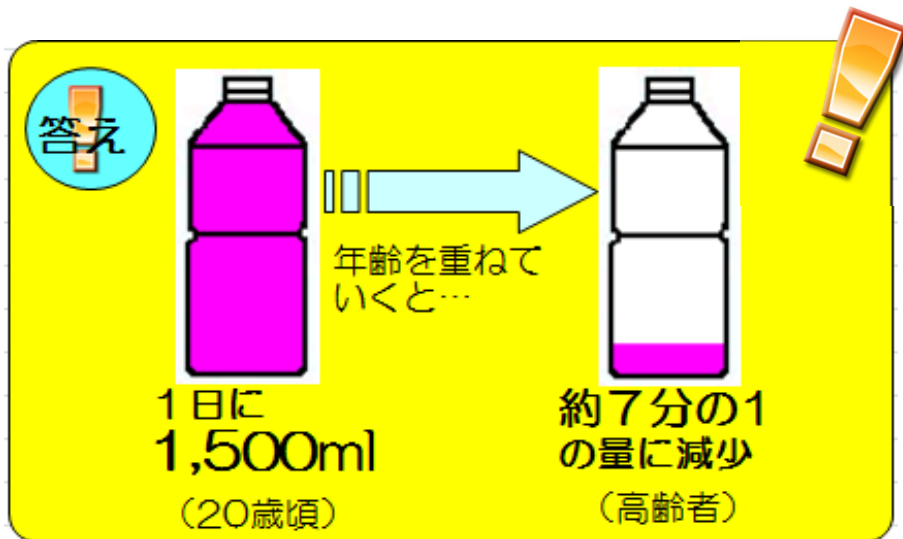
- 老化による唾液腺の萎縮
- 噛む力の低下
- 薬剤の影響 など様々ありますが…

原因としては・・・『だ液』の減少があげられます。

だ液はとても良い働きをします。

- ◎ 口の中の水分を保ち、乾燥を防ぐ。
- ◎ 消化液としてはたらく。
- ◎ 発音をスムーズにします。
- ◎ 口の中をきれいにします。
- ◎ 口の中の細菌の繁殖を防ぐ。
- ◎ 入れ歯を維持する。

 さてここで問題です。
**だ液は1日で
どれくらい作られ
るのでしょうか？**



だ液が減ってくると...

- 口のかわきが気になる
- 食べ物が飲み込みにくい
- しゃべりにくい
- 口臭が気になる
- 入れ歯が気になる

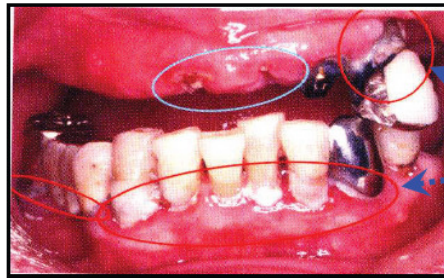
などの、症状が出てくる可能性があります。

※気になる方は、だ液腺マッサージや水分補給をこまめに行うなど、お口のかわきに気をつけましょう。

歯垢・歯石について

歯垢は、食べかすや歯の病気と思われがちですが、実は細菌（ばい菌）のかたまりなんです。

図のように、歯垢が口の中に残っていると、口の中の細菌が大繁殖し、知らないうちに体の中に取り込んでしまい、歯周病、肺炎、インフルエンザなどの原因になります。



歯垢

歯石とは？

歯垢等にだ液中のカルシウムが沈着して、石のように硬く固まったものを歯石とといいます。

歯石の表面はざらざらしているため、汚れが積もりやすく、歯石の上に付いた汚れを落とせないでいると、歯石はどんどん大きくなってしまいます。一旦、歯石ができると、ブラシで落とすことは難しくなり、歯科医院で除去してもらう必要があります。また、歯石は古くなるとより硬くなって除去しにくくなり、それが歯肉を刺激して炎症を起こすため、歯周病を悪化させる原因にもなります。こうならないためにも、歯垢を残さないようブラッシングすることと、定期的な受診がとても大切です。

歯周病はこんな病気に関わっています

歯周病を改善することにより、これらの病気が改善され、また予防されます。

- 動脈硬化などの血管系の病気
- 心臓の病気
- 肺炎などの呼吸器疾患
- 早期低体重児出産
- 糖尿病

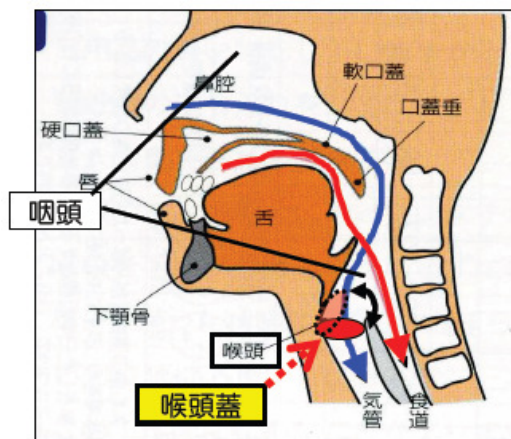
など



お口の機能低下からくる病気を予防しましょう

□ や の の の 構 造 を 見 る と …

お口で食べたものはのどに送り込まれ、気管（空気の通り道）と食道（食べ物の通り道）の2つの分かれ道に出くわします。その時、食べ物が気管に入らないように、反射的に喉頭蓋（こうとうがい）というふたが閉まります。



機能が衰えてくると…

舌やのどの筋肉が衰えてくると、このふたの閉まるタイミングがずれたり、ふたが閉まりずらくなったりすることがあります。

危険

本来、食道に入るはずの食べ物やだ液等が気管に入りやすくなってむせることも多くなります。また、気管の異物を吐き出す反射もにぶくなるので、**誤えんによる肺炎**を起こしやすくなるのです。

人は、無意識のうちに喉頭蓋を動かし食事等を行っています。飲み込む機能は一度衰えてしまうと元に戻しにくい器官のひとつです。喉頭蓋は、舌の筋肉と一体化しているので、舌の筋肉を鍛えることでその機能を保つことができます。

お口を清潔に保つことやお口の機能を保つことは、いつまでもご自身の口からおいしく食事をし続けることにつながるだけでなく、身体全体の健康に影響します。別に掲載しております「歯のみがき方や入れ歯のお手入れについて」や「歯つつ体操」をご覧ください、生活の中に口腔ケアを取り入れてください。

当たり前でできている今だからこそ始めましょう！！

健康は健口から！！

厚生労働省e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-08-003.html>

公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット「口腔ケアの必要性」

<http://www.tyojyu.or.jp/hp/page000000600/hpg000000587.htm>