

ふれあい 曾山医院

志筑1391-9
Tel:62-5566

2024年11月号
(第153号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



曾山医院
ホームページ
soyama-clinic.com



高齢者のお口のトラブルとケア

最近、ニュースなどで肺炎について耳にすることが多いと思えます。

それもそのはず、80歳以上の死因の第1位は肺炎なのです。

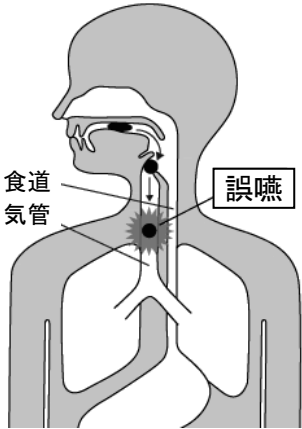
また、そのなかの約30%は要介護者の誤嚥性肺炎が原因なのです。(誤嚥性肺炎とは、口腔、咽頭の細菌を含んだ唾液を知らぬ間に気管へ吸引する事によって、肺の中で菌が増殖して起

きる肺炎の事です。)この誤嚥性肺炎はお口のトラブルと非常に関係しています。

● 高齢者のお口の

トラブルとしては
①むし歯 ②歯周病
③歯の摩耗 ④歯の咬耗 ⑤歯の破裂 ⑥誤嚥(嚥下障害)が挙げられ、一番の問題が誤嚥性肺炎を引き起こすという事です。誤嚥性肺炎では、口腔内が不潔であることが一番の問題となります。

誤嚥した時の状態



口腔ケアには器質的口腔ケアと、機能的口腔ケアの2種類があります。

1. 器質的口腔ケア

口の中を清潔に保つためのケアのことで、うがいや歯磨き、義歯や舌の掃除などで口の中にある歯垢や食べかすをきれいに取り除きます。

2. 機能的口腔ケア

口腔機能の維持、回復に向けたケアの事です。口腔機能とは、食べる、話す、表情をつくるなどの口の働きのことで口周りの筋肉や舌を動かすことで口腔機能の低下を防ぎます。

器質的ケア



清潔の保持が目的

- ・ブラッシング法
- ・洗口法
- ・口腔拭拭法

機能的ケア



口腔機能の回復が目的

- ・機能訓練
- ・口腔体操
- ・唾液腺マッサージ

正しい歯磨きのポイントを2つご紹介します。

歯ブラシで強く磨き過ぎると歯を摩耗してしまいます。適正な歯ブラシ圧は100gから150gでいいと言われ、自宅に調理用計量器がある人は一度計量器に歯ブラシを当てて100g〜150gを確認し、その力で歯磨きをして下さい。

またむし歯を防ぐためには、フッ素入りの歯磨き粉を使用し、歯磨き後のうがいは水30mlで軽めにしましょう。



歯周病になるとお口の中の細菌が誤嚥や血液を経由し全身へと流れ、脳梗塞や心筋梗塞、動脈硬化や糖尿病、認知症など様々な疾患を引き起こすことが分かっています。

歯磨きが面倒くさいと言わずしっかり口の中を清潔に保って、口の機能を維持し、お口の健康維持で健康寿命を延ばしましょう。