

日頃からケア習慣を

高まる歯への意識

11月8日は「いい歯の日」。口の健康は身体全体の健康に繋がることから、口腔ケアへの意識が高まっている。健康維持・改善に向けて、高齢者が取り組みたい口腔ケアについて特集する。

11月8日はいい歯の日

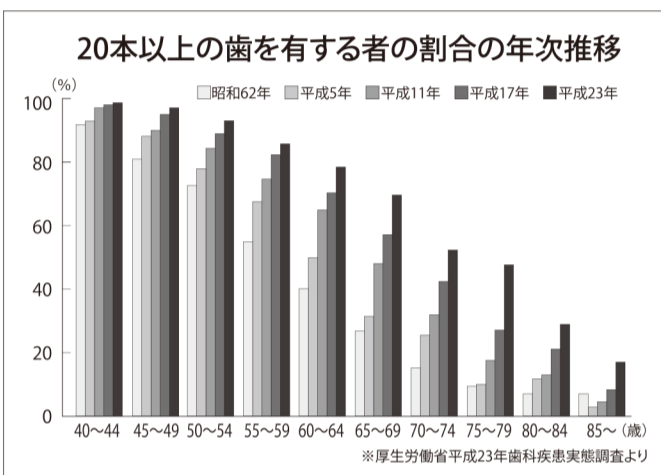
健康は口から



高齢になると、身体機能の低下に伴い、口を動かすための筋力が衰える。唾液の分泌が減り、

口臭や味覚障害などを引き起こす原因となったり、歯石や歯垢がたまりやすく、炎症を起こしたりしてしまう。

また、高齢者にとって恐ろしいのが、食べ物や飲み物を噛む、飲み込むといった嚥下機能の低下により、口の中の細菌が肺の中に入り、炎症を起こしてしまふ誤嚥性肺炎。場合によっては身体機能が格段に低下し、死につながる可能性がある。誤嚥性肺炎は、寝ている時に唾液を誤嚥して発症することも多いという。口の健康を維持させるためにも、日頃の口腔ケアが大切だ。



(財)日本口腔保健協会(東京都文京区)は今年8月、口腔ケアについてまとめた手引き「介護予防に役立つ口腔ケアのてびきく健康長寿をめざして」

口腔ケアで肺炎予防

口腔ケアの重要性について医療法人慶春会武蔵野わかば歯科(東京都武蔵野市)の星野真院長は次のように語る。



医療法人慶春会 武蔵野わかば歯科 星野真院長

最近の研究で、口腔内の環境が高齢者の全身の健康と密接に関連していることが明らかになってきました。口腔内が乾燥することによって、上手く食事が摂れなくなり、低栄養、脱水、廃用が進み身体能力の低下を招くようになります。しっかり咀嚼するといふ口腔機能を維持するために

保湿を中心とした口腔ケアが重要です。また口腔内細菌の塊である歯垢が全身疾患と密接な関係があることも明らかにされています。口腔内細菌が関連する疾患として、感染性心内膜炎、敗血症、虚血性心疾患、誤嚥性肺炎、糖尿病などがあげられます。

これらの疾患は口腔ケアをしっかりと行えば、予防できることが分かっています。近年、

口の中の機能チェック

自分の食生活や歯に関する問題について、該当するものにチェックをつけてみよう。その症状の原因や解決策が分かる。

チェック項目	判定	改善策
<input type="checkbox"/> 食事がおいしくない <input type="checkbox"/> 舌に汚れ(舌苔)がある <input type="checkbox"/> 口臭がある <input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる <input type="checkbox"/> 食事中にむせる <input type="checkbox"/> 食べ物、薬が飲み込みづらい	唾液の分泌が少ない	<ul style="list-style-type: none"> 唾液腺マッサージをする 食ベトレ体操をする よく噛んで食べる
<input type="checkbox"/> 歯や入れ歯に汚れがある <input type="checkbox"/> 舌に汚れ(舌苔)がある <input type="checkbox"/> 口臭がある <input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる	歯や入れ歯の手入れが不十分	<ul style="list-style-type: none"> 歯磨きや入れ歯の手入れを丁寧に行う 1日2回以上歯みがきをする 舌の手入れをする
<input type="checkbox"/> 食事中にむせる <input type="checkbox"/> 食べ物、薬が飲み込みづらい <input type="checkbox"/> 口の中に食べ物が残しやすい	飲み込む機能が低下している	<ul style="list-style-type: none"> 食ベトレ体操をする うがいをしっかりする 食事の姿勢に気をつける 唾液腺マッサージをする
<input type="checkbox"/> 食べこぼしがある	口の周りの機能が低下している	<ul style="list-style-type: none"> 食ベトレ体操をする うがいをしっかりする
<input type="checkbox"/> しゃべりづらいと感じる <input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる	口の中が乾燥している	<ul style="list-style-type: none"> 食ベトレ体操をする(特にパタカラ) 唾液腺マッサージをする 歌を歌う(カラオケをする) 早口言葉の練習をする
<input type="checkbox"/> 硬いものが食べにくい	噛む機能が低下している	<ul style="list-style-type: none"> 食ベトレ体操をする 噛み応えのあるものをよく噛んで食べる
<input type="checkbox"/> 歯や入れ歯で困っていることがある <input type="checkbox"/> 硬いものが食べにくい <input type="checkbox"/> ここ6か月で体重の減少がある <input type="checkbox"/> 食事がおいしくない	口腔内に異常がある可能性が高い	<ul style="list-style-type: none"> 歯科医院で受診

するほか、口の機能チェックリストを使って、自分の口の状況が簡単にわかるようになってくる。(表参照)

人は自分の歯が20本残っているれば、食生活にほぼ満足できるといわれている。(社)日本医師会は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動を推進してきた。厚生省が2011年に実施した「歯科疾患実態調査」によると、80歳で20本以上の歯を有する者の割合は38.3%。3人に1人の割合となり、2005年の

▲歯の異常を感じたらすぐに専門家へ。(武蔵野わかば歯科の診療の風景)

日常生活でリハビリ

口腔機能 維持・向上へ

口をゆすぐだけでも効果的
 —高齢者が注意すべき口のトラブルは。

渡辺 高齢者がかかりやすい病気として、誤嚥性肺炎があります。誤嚥性肺炎は免疫力の低下と誤嚥の2つの条件で起こると言われています。高齢者は若い人に比べて、唾液の分泌が少なく、また薬の副作用や筋力の衰えによる口呼吸などから、口の



高齢者がかかりやすい病気や日頃からできる簡単な口腔ケアについて、医療法人社団高輪会グループ(東京都港区)の渡辺昭子歯科衛生士に話を聞いた。

口中が乾燥してしまいます。汚れを流し落とす役割を持つ唾液がなくなってしまうと、口の中に細菌が溜まり、特に高齢者は誤嚥性肺炎になってしまいうつ、口の機能が低下してしまいます。また舌の筋力が衰えてしまい、いわゆる垢のような舌苔が味覚を感じる細胞を覆ってしまうため、味覚障害になってしまいうつもあります。

—口腔ケアとはどういうものでしょうか。

渡辺 単に口の中をきれいにするためのものだけではなく、口の機能を維持・改善させていき、感染症を防ぐためのものです。口腔ケアをすることは、口の細菌や、唾液の分泌の促進、味覚を保つ、食欲を増進させるなどの効果が期待されています。それにより楽しく会話や食事をする事ができるようになり、脳の活性化に繋がるため、介護予防や認知症予防にもなります。

—普段の生活の中で、簡単にできるケアはありますか。

渡辺 自分で口のマッサージなどを行えるのが理想的ですが、一人ではなかなかモチベーションが持てなかったりするため、継続することが難しいことがあります。そこで毎日行う歯磨きの時に、いつもより多めに水を含んで口をゆすぐてください。

簡単なことですがそれだけで唇を尖らせたり、頬を膨らませる運動になります。リハビリは継続的に行うことが効果的なので、簡単なことから取り組んでみると良いでしょう。

また筋肉は使わなくなると衰えてしまいうつ、高齢者だからといって、ハンバーグなどの柔らかいものを摂るのではなく、ステーキなどの噛みごたえがあるものを選ぶと良いでしょう。また、だ液腺マッサージなど自宅でも簡単にできるマッサージもあるので試してみてください。



▲定期的な診察も大切(提供:武蔵野わかば歯科)

歯の異常8割放置

専門家診察呼びかけ

〈10面からつづく〉
 24・1%から14%増加。8020運動などの取り組みによって、高齢者の歯の健康に対する意識が年々高まっているといえる。

しかし、自分の歯を保ち続ける高齢者が増える一方で、新たな問題が生まれた。同調査によると、5歳から44歳までの年齢層で虫歯を持つ者の割合は、調査を始めた1987年以降、

年々減少にあり、改善されている一方で、45歳以上では、増加傾向にあることがわかった。

日本医師会が6月に発表した「歯科医療に関する一般生活者意識調査」では、回答者1万人のうち、半数以上が「歯や口腔に異常を感じている」と回答しつつも、そのうち治療中の人は2割にも満たず、8割以上の人が異常について、放置している状態だった。このように、口腔ケア内への意識が薄い世代も見受けられ、そのような人たちに本来必要なケアや治療が実施されていないことが問題とされている。

「早口ことば」に挑戦!

早口ことばで、舌・頬・くちびるなどの筋肉をきたえようと、口の動きがよくなる。口を大きくあけて、はっきりと大きな声で3回繰り返そう。

初心者

- 生麦 生米 生卵
- つみ草 つみ豆 つみ山椒
- 庭には 鶏が 二羽いました

初級者

- すももも 桃も 桃のうち 桃も すももも 桃のうち
- 隣の客は よく柿食う客だ
- 坊主が屏風に 上手に坊主の絵を描いた

中級者

- 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- 東京特許許可局
- 蛙びよこびよこ 三びよこびよこ あわせてびよこびよこ 六びよこびよこ

上級者

- 新春早々新人シャンソン歌手による 新春シャンソンショー
- 瓜売りが瓜売りにきて 瓜売り残し 瓜売り帰る 瓜売りの声
- 隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

※(社)日本口腔保健協会「口腔ケア向上 介護予防に役立つ口腔ケアの手引き」より



だ液腺マッサージ
 高齢者は、食事の前に行うと効果的。

フィンランド発! コルピネン社製

これが、高齢者住宅の「洗面台のかたち」

—これからは、居室の洗面台も手すり付に—

安全性&おしゃれなデザイン
手すり付洗面カウンター

居室 洗面室

手すりの耐荷重200kg (安心の耐久性)

多目的ホール
居室
脱衣室

ガイウスシニア1200
ガイウスシニア900
ガイウスシニア600

北欧の先進テクノロジーとデザインが、高齢者の自立した生活をサポートします。

株式会社 ジェー・シー・アイ
 〒981-3494 宮城県黒川郡大和町松坂平2-5-2
 http://www.jci-1000nen.co.jp

お問い合わせ先/営業本部(担当:三谷)
 TEL.022-344-3222
 E-mail:jci@jci-1000nen.co.jp

すこやかに生きたい、その願いのそばに。



「清潔」と「健康」のプロフェッショナルとして、未来を支え続けます。

- リースキン事業
- 調剤薬局事業
- 介護用品レンタル事業
- 病院関連事業
- アクアクララ事業
- ハウスクエア事業
- 寝具レンタル・リネンサプライ事業

ご家庭からオフィス、医療機関まで。
 株式会社トーカイが衛生管理のプロとしてあらゆる場所をクリーンにする
 ノウハウを重ねて、半世紀以上が経ちました。
 時代が進むほどに強くなる健康への願い。
 その一つひとつを受け止めながら、
 私たちは、すこやかな未来を創りだす
 挑戦を続けてまいります。



本社 岐阜市若宮町9丁目16番地
 TEL 058-263-5111 <代表>
 横浜支店 横浜市緑区上山2丁目25番25号
 TEL 045-933-2244
 http://www.tokai-corp.com/