

スマイルだより

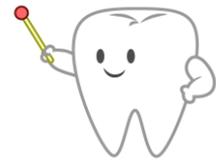


(一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター

歯のスマイル館

高齢者の口腔内には問題がいっぱい!

年齢を重ねると体には様々な変化が現れますが、
それは口の中も例外ではありません。



・自浄作用が低下している。

口の中には唾液の力で歯の表面や舌、粘膜についた汚れや細菌を洗い流し清潔に保つ「自浄作用」があります。しかし、身体機能が衰えて唾液の分泌が減っている高齢者の口腔内は自浄作用が低下している状態になっており、意識してきれいに保つ必要があります。



・虫歯や歯周病が多い

加齢によって歯茎が下がり歯の根元が露出すると、そこから虫歯になりやすくなります。また高齢者の口腔内は自浄作用が弱まっているため、本来は唾液で洗い流されるはずの細菌が増殖し歯周病にもかかりやすい状態になります。加齢による免疫力の低下も虫歯や歯周病菌が増える原因の一つです。



・口腔内が乾燥する。(ドライマウス)

高齢になると噛む力の低下や服用している薬の影響で唾液の量が減ります。唾液は口腔内を清潔に保つ役割がありますのでドライマウスは虫歯や歯周病の進行、また雑菌の繁殖による口臭の原因になります。

口腔ケアの重要性



口腔ケアは口の中だけでなく体全体の健康を維持するために必要なケアです

口腔機能が低下すると「噛んで味わう」「飲みこむ」といった動作をスムーズに行えなくなるため、十分な栄養を摂取できません。栄養不足状態が続くと運動機能の低下や認知症の進行、さらなる摂食障害につながる可能性があります。口腔ケアは歯磨きや口腔内の洗浄で歯周病などを予防するだけでなく、摂食トレーニングや誤嚥性肺炎の予防といった高齢者の身体機能の回復につながる内容も含まれます。

・2つの種類

口腔ケアには「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」があります。

セルフケアとは歯ブラシやフロス、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。一方、プロフェッショナルケアとは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行うことです。

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。

口腔ケアのポイント

高齢者の口腔ケアを行うにはどのような点に注意をすればいいのでしょうか



・できることは自力でやってもらう

高齢者の自立を促すためにもサポートは必要最低限にしましょう。

「歯を磨く」という動作は手指を動かすりハビリにもなります。高齢者が使いやすい歯ブラシを準備して、できる限りのことは自力でやってもらうのがポイントです。口腔内は凹凸が多いので仕上げや磨き残しがないかどうかの最終チェックは介護者が行うようにしてください。

・短時間で終わらせる。

乾燥している高齢者の口腔内は、違和感を覚えやすくなっています。また口の中を見られることや他人に歯を磨いてもらうことを不快に感じる人もいるでしょう。無理強いをせず短時間で終わらせることが大切です。高齢者に気持ちよく対応してもらうためには口腔ケアの必要性を事前によく理解してもらい、「歯を磨く＝気持ちが良い」と感じてもらえるようにリラックスした状態で行う必要があります。

・ケア中の姿勢に気をつける。

口腔ケアをすると唾液の分泌量が活発になります。アゴが上がった状態で口腔ケアを行うと水や唾液が肺に入り誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があるためアゴをしっかりと引いてもらうなど安全な姿勢を整えてから口腔ケアを始めるようにしましょう。

・口腔内の様子をチェックする。

ケアをしながら口腔内の健康状態をチェックすることも大切です。歯の噛み合わせや虫歯の有無、歯茎や舌、粘膜の色や状態、口臭などを確認しておくトラブルの早期発見につながります。何か問題や異常が見られるようであれば、速やかに歯科医や歯科衛生士に相談してください。



歯のスマイル館

☆開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時
日曜日・祝日 午前10時～午後4時（12時～1時 閉館）

歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施

詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900