



# メディケア・くれ便り

冬が終わり、いよいよ4月。桜前線も少しずつ北上し、日本各地が春めいてきました。入学・進学・就職など、新たな場所や環境でスタートを切られる方も多く、期待や不安が入り交じったワクワク・ドキドキな季節ですね。過ごしやすい季節ではありますが、環境の変化やそれに伴う緊張などで体調を崩しやすくもありますのでお気を付けください。

さて、今回は「高齢者の口腔ケア」についてお話しします。

## 加齢とともに変化する口の中の環境

口の中は、温度・湿度・食べかすなどの栄養成分が揃いやすく、細菌などの微生物が好む環境です。年齢を重ねると唾液の分泌量が減少し、歯の表面や舌、粘膜に付着した汚れや細菌を洗い流す自浄作用が低下し、口の中を清潔保つことが難しくなります。そのため歯の不具合や次のような口の中のトラブルが多くなってしまいます。

- 自浄作用の低下により細菌が増殖し、虫歯や歯周病が多くなる
- 虫歯の治療跡の詰め物の下で虫歯が進行。入れ歯と粘膜のすき間に細菌が繁殖しやすくなる
- 唾液量の減少により口の中が乾燥し、虫歯や歯周病が進行、雑菌の増殖による口臭の原因となる



そこで重要になってくるのが「**口腔ケア**」です。

**口腔ケア**とは、単なる「歯磨き」とは違い、歯の有無とは関係なく、口腔内全体や入れ歯などの清掃を行い、口の中の状態を清潔に保つことです。さらに、口周りのマッサージや嚥下機能を鍛えるリハビリなども口腔ケアに含まれます。それらは、虫歯や歯周病などの細菌によるトラブルを予防するだけでなく、身体の健康維持・向上を目指します。

「口の中を清潔に保つことが身体の健康維持に影響するの?」と意外に思われるかもしれませんが、誤嚥性肺炎や心筋梗塞などの病気は、口の中の細菌が原因で発症してしまう可能性があります。口腔ケアは、病気の発症のリスクを下げるだけでなく、感染症の予防にも効果があります。



その他に口腔ケアで得られる効果は・・・

☆舌の汚れが取り除かれることにより、味覚の改善や、食欲の促進

☆口臭予防

☆口の中の状態がよくなると、食事や会話をするうえでの支障が減り、  
それらが楽しくなる

☆口の開け閉めや噛むことで、脳の記憶部分を司る「海馬」を刺激し、  
海馬の神経細胞が増加するため、認知症予防にも効果的

今回は「高齢者の口腔ケア」についてお話ししましたが、若いうちから歯や口の中の清潔を心がけておくことも大事だと感じました。「おいしく食事ができる」「楽しい会話ができる」それが日々の生活の活力となり、健康や若さを保つ秘訣となるでしょう。

令和6年4月発行