



口の健康は体と心の健康に

先月号では歯と歯科受診についてふれましたが、本号では口の健康について考えていきたいと思います。高齢による体の衰えは避けて通れませんが、高齢になると、「噛む」「飲み込む」「呼吸する」「話す」「表情を作る」などといった口腔機能全般が低下しやすくなってきます。口腔機能の維持や改善が、体全体の健康にどのように関係するのを見ていきましょう。



なぜ口腔ケアが必要なのか

口中は食べ物のカスが残りやすく、細菌が繁殖しやすい環境になっています。高齢になると唾液の分布量が減少するため、唾液で口腔内を清潔に保つのが難しくなります。また、高齢になると歯磨きや、うがいなどの口腔ケアを自分で出来なくなる場合があります。食べ物のカスを取り除いたり、細菌が繁殖しにくい環境を維持するために、介護者または本人による口腔ケアが必要になるのです。

口腔ケアの目的は、口中の衛生環境を改善するだけでなく、食べ物を咀嚼することなどの機能を保つ事にもつながります。



唾液の働き

唾液には、健康に関わるさまざまな働きがあります。

- ① 食べ物の消化を助ける
- ② 味を感じやすくする
- ③ 口中の汚れを洗い流す
- ④ 酸を中和して、口中を中性に保つ
- ⑤ 細菌の繁殖を抑える
- ⑥ 再石灰化によって、むし歯を防ぐ



口腔ケアで得られるメリット

唾液の分泌は、夜寝ているときに少なくなりますが、そのために、夜間に口中で細菌が繁殖しやすくなり、朝起きると、口中がネバついたり口臭が気になったりします。就寝前にはよりよい口腔ケアを心がけることが大切です。



- ① 唾液による自浄作用の向上
口腔内の衛生環境が改善すると唾液の分泌が促進されて舌の汚れが綺麗に取り除かれます。そうすると、味覚の向上および食欲の増進によって体力の増強と積極性の増加が期待できます。
- ② 口腔内を清潔に保つ
歯周病を始めとする細菌による病気を防ぐことや、口臭の改善などにもつながります。
- ③ 口腔機能の維持・向上
話す、食べるなど、口の働きや舌の機能を維持向上させ、食事の楽しさを増幅させます。
- ④ 誤嚥性肺炎などの予防
細菌を含む唾液や食べ物が入り込み、肺などに細菌が侵入すると誤嚥性肺炎になります。誤嚥性肺炎を防ぐことが期待できます。
- ⑤ 認知症の予防
口を開け閉めしたり、食べ物を咀嚼したりすることで脳に刺激が伝わります。脳の記憶部分である海馬の神経細胞は、噛む刺激によって増加するため認知症予防にもつながります。
- ⑥ 社会生活の充実
会話の際に気になっていた口臭や、口腔機能が改善することで、発音が良くなること、豊かな表情が生まれやすくなり、他者との交流が促進されます。

⑦ 心血管疾患リスクの低減

歯周病原性細菌などが血管内に侵入し血流に乗って冠動脈に達すると、脂肪のかたまりが形成され心血管の病気が発症しやすくなります。海外で行われた調査では、歯周病に罹患している人と、心血管疾患の発症リスクは1.14倍、1.75倍に高まること示されています。

歯科での定期健診

口腔ケアの大切さをご理解頂けましたら、ご自身の口中の状態を歯科医に診てもらおうことをお勧めします。気になる費用については、具体的な不具合がある場合は保険診療の対象になります。また、純粋な健診の場合は保険外の自費診療となります。ただし、多くの場合は健診後に何らかの治療が必要と判断され、保険診療の対象となる場合があります。

自費診療の費用目安としては3千円〜1万円程度が一般的です。まずは、歯科医院や訪問歯科医院に、「歯の健診を受けたい」と伝え、費用面の確認もされると良いでしょう。

歯科医と相談してケアの方法を選択

口腔ケアの方法は、独居なのか、介護者との同居なのか、また、要介護度によっても様々です。継続的な口腔ケアの実践方法が異なってくるので、歯科医と相談のうえ定期健診を含め、貴方にとって最適な方法を導き出していただくください。



鏡に映す楽しみ

口腔機能が低下すると、「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作に支障が出て、十分な栄養を摂取できなくなります。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。口腔ケアを新たに知り始めれば、鏡を見る楽しみが生まれるかも知れません。出来ないことは、助けてもらうのも良いと思います。貴方の幸せは、周りの人の幸せにも通じています。

