

## 「口腔ケアの大切さについて」

平成31年2月放送

根尾 尚志

「口腔ケア」という言葉を皆さんはお聞きになったことがあるでしょうか？あまり一般に知れ渡っている言葉ではなさそうですが、簡単に言えばお口をきれいに手入れしましょうということです。「そんなこといまさら言われなくてもちゃんとやっているわ」といわれる方が多いのですが、本当にしっかりした「口腔ケア」ができていますか？

なぜ「口腔ケア」が大切なのか今からお話します。口という器官は、命の元であるエネルギーの入り口です。取った食事を咀嚼し唾液と混ぜ合わせるにより食物の繊細な味を感じ取ります。同時に唾液中の消化酵素によって最初の消化がおこなわれます。また命にとって必要不可欠な空気の通り道の一つでもあります。そのほかにも表情を作る、発音する、など社会生活を営む上で欠くことのできない機能も持っているのです。

命の入り口、上流であるお口をきちんと手入れすることはその下流に広がる全身の健康のためにとっても大切なのです。

例えば手入れしていない口のままでいると、虫歯の発生による痛みや食べにくさの障害が起きその後、歯を支えている歯茎やその内側にある歯を支える歯槽骨と呼ばれる骨にまで炎症が及び歯茎が腫んだりして骨が溶けてゆく歯周病を引き起こします。この歯周病が曲者で、口の中で悪さをするだけならまだマシなのですが糖尿病や、心臓病、リウマチなど全身の病気に関係していることが論文などで最近よく報告されています。

また、歳を重ねると物を飲み込む時にその一部に気がつかないまま食物の通り道である食道ではなく空気の通り道である気管に入り込んでしまう誤嚥が起りやすくなります。

その時にお口の中が清潔に保たれていないと、口の中のバイ菌が肺に入り込み肺炎を起こす場合があります。皆さんも聞いたことがおありかと思いますがこれが誤嚥性肺炎と呼ばれるものです。事実肺炎は死亡原因の第3位となっており、この肺炎を防ぐには、お口を清潔に保つこと、嚙んで飲み込む機能を維

持することがとても大切になってきます。



では口腔ケアとはどうしたらいいの、ということです。具体的にはお家で自分がするホームケアとホームケアでは補い切れない部分を歯科医院で受けるプロフェッショナルケアに別けられます。自分でするホームケアは、何と言ってもブラッシングです。歯垢の取り残しの出やすい歯と歯茎の際や、歯と歯の間を上手に掃除するのがコツです。その際に糸ようじや歯間ブラシという補助的な道具も使うと効果的でしょう。一方のプロフェッショナルケアとは歯科医院で専門の機器を使って自分ではケアできないところや、歯ブラシでは除去できない歯垢が固まった歯石を取ってもらうことです。また受診の際には正しいホームケアのやり方も教えてもらってください。

歯科の2大疾患である虫歯と歯周病は自然治癒しにくい病気です。お口の状態に特に問題を感じなくともこれらの病気を予防し健康な体で過ごすためにも一度歯科でのチェックをお勧めします。

正しい口腔ケアで、お口の健康を保ち、美味しいものを味わって食べられるようにすることは、生きてゆく上においてとても大切なことなのです。