

# 口腔ケア、忘れずに!

監修/抗加齢歯科医学研究会代表 齋藤 一郎

## ⚠️ 口腔機能はこんなに大切です

私たちの口は、「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情を作る」など、生きていくために欠かせないさまざまな役割を担っています。これらの働きを**口腔機能**といいます。体力や臓器などの働きと同様に口腔機能も年齢とともに徐々に衰えていきますが、「齢だから仕方ない」と放置しておく、生活の質の低下につながるだけでなく、**歯周病**や**誤嚥性肺炎**などの深刻な病気に進展してしまう恐れがあるのです。



## 🦷 口腔内の細菌が重大な病気を引き起こします

嚙む力(咀嚼機能)や飲み込む力(嚥下機能)が低下したり、唾液の出が悪くなると、口腔内に食べかすがたまりやすくなり、細菌が繁殖します。衛生状態の悪化は、虫歯、歯周病、口内炎、口臭などさまざまな疾患を招くばかりでなく、免疫力を低下させたり**誤嚥性肺炎**を誘発するなど、全身の健康をおびやかす事態になることもあります。

**誤嚥性肺炎とは?**  
細菌などの異物が誤って肺や気管支などに侵入することで起こるものです。一度発症すると繰り返しやすく、治療が難しいため、発症を予防することが重要です。

## 🦷 口腔ケアで心身ともにすこやかに

口の状態を良好に保つことは、毎日を健康に、意欲的に過ごすためにとても大切です。口の中の機能は、年齢とともに次第に低下します。虫歯や歯周病の予防はもちろん、歯や歯ぐき、舌、唇、頬なども含めた口腔のトータルなケアをはじめましょう。

**口腔ケアとは?**  
口の健康・衛生状態の維持・向上を目的とした予防・治療・リハビリテーションを、口腔ケアといいます。口腔ケアを実施することにより、高齢者の生活の質の向上、心身ともに自立した生活の実現が期待できます。





## 口腔内を健康に保つために

### 虫歯や歯周病予防を心がけましょう

歯ブラシの毛先を上手にを使って、奥までいねいに磨きましょう。また、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目などは、歯間ブラシやデンタルフロスなどで清掃しましょう。



### 細菌の繁殖を予防しましょう

ブラッシング後に抗菌剤を含む洗口剤で口腔内を清掃すると、より細菌の繁殖を抑えることができます。また、定期的に舌の清掃も行いましょう。



### 「噛む力」の低下を予防しましょう

軟らかいものばかり食べたり、食べることを敬遠していると、体力の低下や、低栄養状態の原因となります。しっかりとよく噛んで食べる習慣をつけましょう。



### 義歯(入れ歯)をしっかり手入れしましょう

義歯は食事のたびに、必ず口からはずした状態で磨きましょう。洗浄剤を利用するのも効果的です。また合わない義歯は、虫歯や歯周病の悪化、噛む力の低下などを招きます。



## 口のエクササイズで口腔機能アップ!

歩かないでいると足が弱くなるのと同じように、動かさないでいると口の機能も低下します。いつまでもおいしく食べ、大きな口で笑えるよう、お口のエクササイズを毎日の習慣にしましょう。

### 顔面体操

咀嚼機能や嚥下機能の向上はもちろん、イキイキとした口元を保つためにも効果的です。



口を横に引く



唇を突き出す



頬をふくらます



息を吸い込む



声を出す

### 舌のストレッチ

唾液の分泌を促すほか、発音機能の低下を防ぎます。



口を開けたまま舌を前方に突き出す



口を大きく開けて舌を上あごにつける



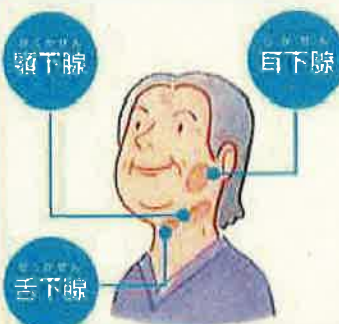
口を開けたまま舌を左右に出す



口を開けて舌先で唇をなめる

### 唾液腺マッサージ

咀嚼・嚥下の促進をはじめ、消化作用、潤滑作用、自浄作用など、唾液には多くの役割があります。3つの唾液腺をマッサージして、唾液の分泌を促しましょう。



親指を除く4本の指を頬に当て、奥歯の上あたりを後ろから前へと刺激する



耳の下からあごの下までを5か所ほどに分けて親指で下から押し上げる



両手の親指をあごの真下に添え、突き上げるように刺激する