

## 高齢者の口腔ケア

### 〜いつまでも美味しい食事をするために④〜

歯周病は「歯が抜け落ちる」歯の病気!!... だけでは  
ありません。歯周病を予防することにより、全身疾  
患の予防にもつながります。



高齢者介護  
きらめき

#### 歯周病とは

細菌の働きにより、歯茎に慢性的な炎症が起き、やがて歯を支えている骨を溶かしてしまう病気のことです。結果的に歯を失う原因となります。

最近のさまざまな研究により、歯周病の進行が、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、認知症など全身の健康にも影響することが明らかになっています。

#### 思いあたる症状はないですか？

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤く腫れている(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- かたい物が噛みにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間が出てきた、食物が挟まる

● **3つあてはまる**... 油断は禁物です。ご自分・歯科で予防するように努めましょう。

● **6つあてはまる**... 歯周病が進行している可能性があります。

● **全てあてはまる**... 歯周病の症状がかなり進んでいます。

(日本臨床歯周病学会ホームページより)

#### なぜ、口腔の健康が認知症予防につながるのか？

歯周病が進行することで、歯を失い、歯を失うことで食べ物が噛みにくくなります。そうなる...

① 噛む力が衰えて軟らかい食べ物を好んで食べるようになり、食材が偏り栄養状態が悪くなります。バランスの良い食事は認知症予防になります。

② 咀嚼回数<sup>そじやく</sup>が少なくなり、脳への刺激が減少します。噛むことは脳への血流を増やし、脳の動きを活性化するのに役立ちます。

③ 歯周病菌は腫れた歯肉から容易に血管内に侵入し全身に回り、動脈硬化

を悪化させたり、直接脳に影響することで、認知機能の低下を招いたりする可能性があります。

#### 歯周病を予防するために

- ① 日頃の歯磨き(口腔ケア) ↓ 予防
- ② 定期的な歯科検診を受ける  
↓ 治療・メンテナンス  
が重要です。

歯周病は重症化しないかぎり体に強く影響することはありません。つまり、口腔内を清潔に保つこと(歯周ポケット(歯と歯肉との間の溝)や歯の表面に歯垢のない清潔な状態)が、歯周病悪化を防ぐだけでなく、全身疾患・認知症予防にもつながります。

食後や就寝前の口腔ケアを習慣にすることで、歯周病を予防し「美味しく食べる」楽しみや健康維持に努めていきたいと思います。

福祉事業部 田中 涼子(言語聴覚士)

参考文献 介護に役立つ「口腔ケアの実践

(編著 大泉 恵美、配島 佳子、配島 弘之、森崎 市治郎)  
(出版 中央法規)

参考ホームページ 日本臨床歯周病学会

<http://www.jacp.net/peri/about/>