

こう くら

「口腔ケア」を実践して、お口の健康を守りましょう



私たちのお口は、「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情をつくる」など、実に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。年齢とともにその機能は衰えていきます。毎日を元気よく、意欲的に過ごすために、日頃からお口の健康には十分留意するようにしましょう。

◎お口の中の細菌が、さまざまな病気の原因に

噛む力(咀嚼機能)や飲み込む力(嚥下機能)が低下したり、唾液の分泌が悪くなったりすると、お口の中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*を誘発したりすることもありますし、妊娠中の流産のリスクも高めます。



*誤嚥性肺炎とは?

細菌などの異物が、誤って肺や気管支に入り込むことによって引き起こされ、激しい咳が出たり、呼吸が苦しくなったりします。高齢者に多く発症し、日本人の死亡原因の第6位と高い割合を占めています。

◎口腔ケアで心身ともにすこやかな生活を

お口の健康や衛生状態の、維持・向上を目的とした予防や治療・リハビリテーションのことを口腔ケアといいます。口腔ケアを実践することで、虫歯や歯周病の予防だけではなく、生活の質の向上や、年齢を重ねても心身ともに自立した生活を続けていくことが期待できます。

《お口の健康を保つために》

●丁寧な歯みがきを心がける

歯ブラシの毛先を上手に使って、奥まで丁寧な歯みがきを。歯と歯の間や、歯と歯茎の境目などは、歯間ブラシやデンタルフロスを利用しましょう。



●洗口剤で細菌の繁殖を抑える

歯みがき後に、抗菌剤を含む洗口剤でお口の中を清掃すると、より細菌の繁殖を抑えることができます。また、舌の清掃も定期的に行いましょう。



●噛みごたえのあるものを食べる

やわらかいものばかり食べていると、栄養の偏りにもつながります。サキイカやたくあんなど、噛みごたえのある食品を積極的に食べるようにしましょう。



●舌や頬など、お口まわりの体操を行う

お口まわりの筋肉を意識して動かすようにして、口腔機能の低下を防ぎましょう。

[カンタンにできるお口の体操]

口を横に引く



唇を突き出す



舌を出したり引っ込めたりする



舌を左右に動かし口角に触れる



頬をふくらませたりすぼめたりする



定期的な歯科健診も大切です

毎日欠かさずに歯みがきをしていても、みがき残しがあると歯周病の芽を完全に取り除いたことにはなりません。また、歯垢が石灰化して歯石になってしまうと、歯科を受診して専門の器具で除去してもらうことが必要になります。自覚症状がなくても健診によって、歯周病や口腔機能の低下が明らかになることもあるので、定期的に歯科健診を受けるようにしましょう。

