



お口と全身の健康の 深～い関係

「口腔ケア」と「口腔機能」が全身に及ぼす影響

問 高齢福祉課 包括支援係

「口腔ケア」って？

口腔ケアには口腔清掃と口腔機能回復の二つがあります。口腔内の衛生状態が改善されると、むし歯、歯周病はもちろん発熱や誤嚥性肺炎などを予防できます。また、口臭予防、味覚の改善、会話などのコミュニケーションの改善ができるだけでなく、介護が必要になる状態や認知症の予防にもつながります。

「口腔機能」って？

食べる事やコミュニケーションをとるうえで大切な役割となるのが口腔機能です。食べる時には、食べ物を口に入れ、それを噛み、飲み込みます。口腔機能が低下すると、この一連のことができにくくなり、食べ物を選ぶようになったり必要な栄養が取りにくくなります。

適切な口腔ケアと口腔機能を衰えさせないことで 認知症や介護予防につながります。

歯を抜けたままにして、よく噛めなくなると、脳への刺激が少なくなり、年齢、病気の有無、生活習慣などにかかわらず認知症やうつになりやすくなるといわれています。また、高齢になると、運動能力の低下とともにバランスを崩しやすくなって転びやすくなります。そのような時、かみしめる力が弱くなると、ふん張る力も弱くなり、転倒して骨折する危険性が高まります。よく噛むことが寝たきりや要介護状態の予防にもつながります。

《毎日自分でできるケア》

・歯みがき

フッ素入り歯磨き粉と自分の口に合った歯ブラシで毎日（毎食後）隅々まできれいに磨きましょう。

歯ブラシが届きにくい歯と歯の間は、歯間ブラシやフロス（糸）なども活用して歯垢を取り除きましょう。

・入れ歯の清掃

入れ歯を使用している人は、毎日入れ歯の清掃をしましょう。入れ歯洗浄剤を使用する際は、ブラシでぬめりを取ってから洗浄剤の中へ入れましょう。

・よく噛んで食べる

栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べましょう。

・口腔体操・だ液腺マッサージ

よく噛んで飲み込めるように、お口の体操や、だ液腺マッサージなどをして良好な口腔機能を保ちましょう。

《歯科医院で行うケア》

・専門的な歯のクリーニング

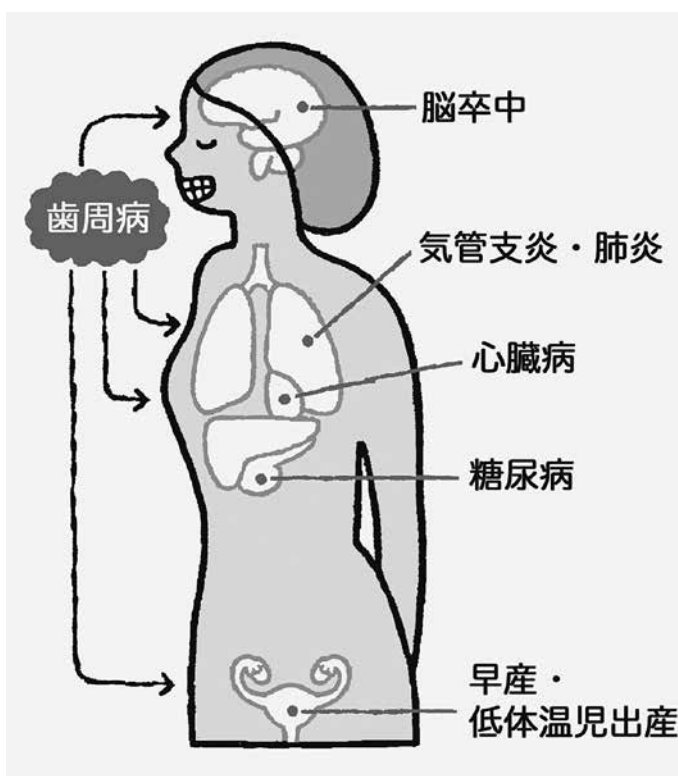
歯石の除去や歯面清掃、日常的には清掃しにくい部分の専門的な歯のクリーニングが受けられます。

・口腔機能の維持・向上のためのケア

よく噛んで食べることを目的とした、口腔機能の維持や回復を図るための指導が受けられます。

・定期的な歯科健診

自分で行っている日頃のケアのチェックをはじめ、口腔内の状況に合ったアドバイス、検査などを受けられます。定期的に歯科健診を受けましょう。



歯周病と関係する全身疾患

後期高齢者歯科健診のお知らせ

今年度の対象者（昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの方）へは、6月中にご案内と受診券をお送りします。7月から12月までの実施期間となっていますので、ぜひ受診してください。

圃長野県後期高齢者医療広域連合

☎ 026-229-5320