

こもれび Times4月



4月に入りようやく過ごしやすい季節になってまいりました。ただ、花粉症の方にはつらい季節なのかもしれませんね。花粉を室内に持ち込まない対策と治療を組み合わせ乗り越えていきましょう。

さて、今回は口腔ケアについてお話したいと思います。



口腔ケアの大切さ

歯周病は、歯科的な問題のみならず、全身の健康にも大きな影響を与えることがわかってきました。口腔ケアを適切に行うことは歯周病の予防以外にも誤嚥性肺炎や認知症の予防にも寄与するといわれています。

口腔ケアのメリット

① 虫歯・歯周病の予防

歯と歯の間・歯の付け根部分や、歯と歯ぐきの境目に歯垢が溜まると虫歯や歯周病を引き起こします。

② 誤嚥性肺炎の予防

口腔ケアで口腔内細菌数を減らし、飲み込みの機能を維持向上することで誤嚥性肺炎の発生率を下げる効果が期待できます。(※平成28年厚生労働省発表資料)

③ 唾液の分泌を促す

口腔ケアでお口の中を刺激することで唾液が出やすくなります。

④ 口臭の改善

虫歯や歯周病が進行している場合や、舌の表面に汚れが付着すると(舌苔)口臭の原因になります。

⑤ 味覚の改善

舌ブラシなどを使用して舌をきれいにし、

口腔内が潤ってくると味覚の改善効果があります。

⑥ 認知症の予防

歯がほぼなく入れ歯も使用していない人は20本以上歯が残っている人に比べて1.9倍、あまり噛めていない人は何でも良く噛める人に比べ1.5倍、認知症になる確率が高くなるというデータがあります。

歯を大切にする口腔ケアで歯を失わないようにしていきましょう。

⑦ 心臓病や糖尿病の予防

歯周病菌が血中に入り込むことで心内膜炎、心筋梗塞や狭心症など心臓病を引き起こすリスクが高まると言われています。

また歯周病が悪化すると糖尿病も悪化する相関関係もあります。口腔ケアで歯周病菌を減らしていきましょう。

口腔ケアに便利なアイテムについて

●歯ブラシ

歯ブラシが届きにくいところには、ブラシ部分が小さいポイントブラシ、手指を細かく動かすことが難しい人には電動ブラシがオススメ

●舌ブラシ

舌ブラシはうがいだけでは取り除けない舌苔を取り除くのに便利です。

便利なアイテムはこの他にも・歯間ブラシ・スポンジブラシ・義歯用ブラシ・口腔用ウェットティッシュなどございますが、取り入れられるものからはじめていきましょう。

作成：浜浦町薬局 下記引用

<https://kaigo.homes.co.jp/manual/healthcare/oralcare/effect/>https://medical.francebe.d.co.jp/special/column/28_oral_care.php

