

# いつ何がおきても大丈夫なお口を作しましょう!

お口の健康が全身の健康に関連することや、健康寿命の延伸や認知症予防にも効果的!などと、さまざまところで言われるようになってきました。お口の健康とは、ただ、歯をみがくということだけではなく、その機能にも目を向けなければなりません。オーラルフレイル予防という言葉も最近耳にするとします。健康であれば毎日何気なく使っているお口ですので、その役割を改めて考えると、それはほとんどありません。誰もが病気や事故などで「口から食べられなくなる」ことが自分におこるなどと思ってもらいたくありません。ただ、お口から食べられなくなってしまうということは、残念ながら誰にもおこり得ることです。そうならないことが一番ですが、万が一のため、普段からいつ何がおきても大丈夫なお口を作っておくことが大切です。これからその方法をご紹介します。

## かかりつけの歯科医院を持ち、定期的なお口のチェックを受けましょう

かかりつけ歯科医の有無と現在歯数との関連を調査した研究調査では、「65歳以上の高齢者を対象とした調査において、3年以上同じかかりつけ歯科医がいない者は現在歯数が20本未満となるリスクが高くなっていった」との報告があります。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われ、平成元年に始まった8020(ハチマルニイマル)＝「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動により、歯を残そうということが広く伝えられました。そして「平成28年歯科疾患実態調査」では、8020達成者は51.2%、

つまり2人に1人以上となったことが公表されました。歯を失う2大原因はむし歯と歯周病です。そしてこの2つの疾患は予防が可能です。予防方法の中にはご自身で行う「セルフケア」と、歯科医院等で行う「プロフェッショナルケア」の2つがあります。これらはどちらも欠かすことなく続けていくことで、むし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を保つことにつながります。このプロフェッショナルケアを定期的にする場所として「かかりつけの歯科医院」を持ち、定期的なお口のチェックを受けることが大切です。

## お口の清潔を保ちましょう

歯みがきはほとんどの方が行っていることですが、それでもむし歯や歯周病になってしまうのはなぜでしょうか。歯はたいへん複雑な形をしています。歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目、奥歯の噛み合わせ、歯並びの悪いところなど、みがき残しが起こりやすい場所はたくさんあります。少しずつみがき残してしまった歯垢(プラーク)は細菌の塊ですので、それらが原因でむし歯や歯周病になってしまいます。これらの予防をすることはもちろんですが、お口の清潔を保つと、誤嚥



監修:日本歯科衛生士会  
「毎日のお口のケアと歯科での専門的なケアが糖尿病の悪化を予防します!」より転載

性肺炎の予防にもつながると言われています。歯や歯ぐきだけではなく、舌や歯のない部分の歯肉、頬の裏側の粘膜

なども清潔に保つことが大切です。入れ歯で歯が1本もないという方であっても、お口の清掃は必要です。

### お口の機能にも注目！ オーラルフレイル、口腔機能の低下を予防しましょう

毎日、食事をされている方は、あたりまえのようにお口から食物を取り込み、それを噛み、飲み込んでいます。その時には唾液がしっかり出ています。お口の機能とは、食事のことばかりではなく、お話をしたり、笑ったりなど、コミュニケーションをとるための大切な機能もあります。まったく心配はないだろうか、ご自身のお口の機能にも注目してみることも重要です。食べこぼすこともなく、むせることもなく、左右どちらで噛んでも痛みもなく、噛みづらいと感じる食品もなく、滑舌もよく聞き返されることもなく大丈夫！ と、胸を張れる方はよいですが、少しでも気になることがあれば「かかりつけの歯科医院」に相談されるとよいでしょう。

版」によると「老化に伴う様々な口腔の状態(歯数・口腔衛生・口腔機能など)の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象及び過程」となっています。お口に関するささいな衰えを放置してしまうと、さまざまな問題がおこり、普通にできていた食事や会話が難しくなってしまいます。このようなことがおこらないように、その機能にも十分注目し、オーラルフレイル、口腔機能の低下を予防するためのトレーニング方法なども行っていくことが大切です。

### お口のリハビリと歯科治療

#### お口の機能を維持する方法

嚥下体操(肩・頸部・舌・口唇・頬など)

胸郭の関節可動域訓練、鼻呼吸訓練、咀嚼訓練、咳嗽訓練などがあります。

#### 舌体操で舌の動きを訓練する

(それぞれ5回ずつ行いましょう)



舌を出し入れする



上・下に動かす



右回り、左回りへぐるりとまわす



右・左に動かす

#### 歯科治療について

少しでも不具合を感じたら歯科医院へ！お薬手帳を忘れずに。訪問歯科診療のご利用もお気軽にご相談ください。



監修：日本歯科衛生士会 「脳卒中の方のお口の健康を守るために」より転載

いつ何がおきても大丈夫なお口とは、少しの間、いつものようなお手入れや体操ができなかったとしても支障が出ないようなお口の状態にしておいてほしいという願いから、このような表現をしました。普段からお口の機能にも注目して清潔に保ち、健康なお口で美味しく食事をし、楽しく笑いながら会話ができる生活を送っていただきたいと思います。歯科衛生士は皆様のお口の健康(健口)をサポートいたします！

(公益社団法人日本歯科衛生士会 病院委員会)