

# 健康は「口から」

## 口腔ケアをはじめましょう

虫歯や歯周病になると、歯の喪失につながり、食生活や社会生活などに支障をきたし、全身の健康に影響を与えます。今回の特集では、「健口（口からはじまる健康）」のための口腔ケアについて紹介します。

介護保険課（本庁第2庁舎内） ☎ 88・5267



将来にわたって自分の歯を維持するためには歯磨きなどの日々の手入れに加え、定期的な歯科健診などで歯と口の環境を良好に保つことが大切です。

今回は歯科保健教育や口腔ケア講習会などの活動を行う丹波市歯科医師会会長の佐竹茂樹先生に口腔ケアの大切さについて、伺いました。

### 口の健康と生活習慣 病の深い関係

口の中には500種類、数千億個の細菌がいて言われています。口の中を清潔に保つことは、虫歯や歯周病予防につながります。そのほかにも虫歯や歯周病がある人は、心疾患や糖尿病などの生活習慣病になりやすいなど、病気のリスクが高くなると言われています。

また、口の中を清潔に保つことで、さまざまな感染症の予防にもつながると言われています。口の健康は歯の健康だけでなく、身体の健康とも深い関係があります。



丹波市歯科医師会 会長 佐竹 茂樹 さん

### 口腔ケアは歯磨きだけじゃない

口腔ケアといえば、「歯をしっかりと磨く」、「歯の治療をする」といった虫歯予防などのイメージが強いですが、それだけではありません。

たとえば、唾液の分泌量が減少し、口の中が乾燥状態となる「ドライマウス」という症状があります。

また、年齢を重ねると、足腰の筋肉が衰えるように、

くちびるや舌など、口周りの筋肉も衰えていきます。

食べたり、飲み込んだりする力が低下し、硬いものが食べにくい、食事の時にむせるといった症状が出てくる状態を「オーラルフレイル」と言います。

口腔ケアにはこうした「噛む」「咀嚼する」「飲み込む」という一連の口腔機能の向上を図るという意味を含んでいます。

# オーラルフレイルが 引き起こす病気 「口腔ケアに、世代 は関係ない」

オーラルフレイルが引き起こす病気に、誤嚥性肺炎があります。飲み込む力が衰え、口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒に、誤って気管支や肺に流れ込むことで起こる肺炎です。特に夜眠っている時の唾液の誤嚥は、健康な20代の人でも約20%に起こります。高齢者では飲み込み機能の低下により、50%の人に起こると言われています。



また、市の調査では、オーラルフレイルになると誤嚥性肺炎にかかる割合が男女ともに高くなるのが分かっています。誤嚥性肺炎をきっかけに、足腰の筋力が低下したり、認知症の症状が出ることもあるため、予防が非常に大切です。

最近ではメデイアなどでも口腔ケアについて取り上げられることが多くなり、関心は以前に比べて高まっています。しかし、20代・30代の若い人は、まだ自分の口に違和感がないことや、仕事が忙しいことなどの理由で、歯科医院を受診されないケースが多いように思います。

また、歯科医院が嫌い、怖いといったイメージから、「歯が痛くなかったら行きたくない」という人も多いのではないのでしょうか。

歯が痛くなつてから歯科医院に行くのは一番損な利用方法です。歯というものは自然治癒しません。放っておくほど症状は進行します。早期発見できれば、簡単な処置で、費用も抑えることができます。口のトラブルは全世代に関わることです。この機会に口腔ケアについて考えてみませんか。

## けんこう 健口のための口腔ケア 1 オーラルフレイル予防

オーラルフレイルセルフチェック表

| 質問事項                     | はい | いいえ |
|--------------------------|----|-----|
| 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった   | 2点 |     |
| お茶や汁物でむせることがある           | 2点 |     |
| 義歯を入れている                 | 2点 |     |
| 口の乾きが気になる                | 1点 |     |
| 半年前と比べて、外出が少なくなった        | 1点 |     |
| たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる |    | 1点  |
| 1日に2回以上、歯を磨く             |    | 1点  |
| 1年に1回以上、歯科医院に行く          |    | 1点  |
| 合計点                      |    |     |

右のセルフチェック表で口の健康状態を確認し、**オーラルフレイル予防**をしましょう！

合計の点数が  
**0～2点 危険性は低い**  
**3点 危険性あり**  
**4点 危険性が高い**

### オーラルフレイルを 予防する 口のトレーニング 「パタカラ体操」

「パ」「タ」「カ」「ラ」と、ハッキリと大きな声を出して、口の周りを鍛える体操です。「パ・タ・カ・ラ」という発音にはそれぞれ意味があります。



各発音を8回ずつ  
2セットしましょう！

|                       |                 |                 |                    |
|-----------------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| <b>パ</b>              | <b>タ</b>        | <b>カ</b>        | <b>ラ</b>           |
| 口を閉じる力を付け、食べこぼしを予防します | 食べ物を押しつぶす力を付けます | 食べ物を食道に運ぶ力を付けます | 口の中で食べ物をまとめる力を付けます |

ドライマウスの主な原因として「糖尿病」「老化」「筋力の低下」「更年期障害」「薬の副作用」「ストレス」などがあります。単独原因で起きることもあれば複合して起きる場合もあります。最も多いのは、薬の副作用によるものです。

唾液量が少なくなると口腔内に細菌が繁殖しやすくなり、口臭の原因となります。また、唾液分泌が減らなくても乾燥感やのどの渴きを感じる場合もあり、これらもドライマウスに含まれます。

ドライマウスセルフチェック表

| 質問事項          | チェック表 |
|---------------|-------|
| 水をよく飲む        |       |
| 夜中に喉の渴きで目が覚める |       |
| 乾いた食べ物が食べにくい  |       |
| 食べ物が飲み込みにくい   |       |
| 今までと味が違う      |       |
| 口の中がネバネバする    |       |
| 入れ歯で歯茎が傷つく    |       |
| 口臭がある         |       |

※1つでも当てはまる ドライマウスの予備軍

※3つ以上当てはまる ドライマウスの可能性



## 唾液の主なはたらき

唾液は、1日に1～1.5リットルも分泌され、口や歯をはじめ、私たちのからだ全体を守っています。

- ・抗菌作用…口の菌の増殖を防ぐ
- ・消化作用…食べ物に含まれるデンプンを糖に変える働き
- ・粘膜保護作用…歯肉や舌等の粘膜を保護して傷つくのを防ぐ

- ・中和作用…通常、飲食すると口の中は酸性になりますが、唾液が口の中を洗い流し、酸性の度合いを薄め、中性に戻そうとする
- ・修復作用…食事などによって溶けてしまった歯に対して、唾液の中のカルシウムやリンを補うことで歯を修復する



## 唾液と虫歯の関係

### ①脱灰

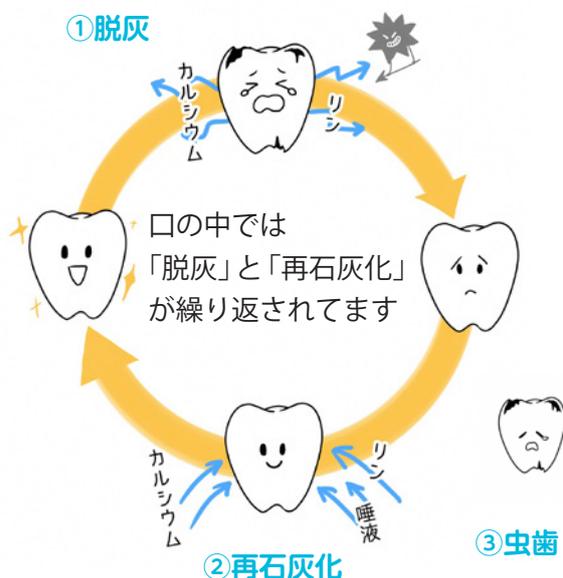
口の中に食べ物が入ると、虫歯菌はそれを食べて酸を出します。この酸で、歯のカルシウムなどが溶け出します。

### ②再石灰化

唾液の力で、口の中が中性に戻ると、溶け出したカルシウムなどが歯に戻ってきます。

### ③虫歯

ダラダラと甘いものを食べたり飲んだりすると、虫歯菌の出す酸が増え、再石灰化が間に合わなくなります。そして、脱灰が進み歯に穴があくと虫歯になります。



## ドライマウスになると・・・？

- ・虫歯や歯周病のリスクが高くなる
- ・味覚障害を起こすことがある
- ・口臭が強くなることもある
- ・口腔カンジダ症がおこることがある

身体的な悪影響のほかに、喋りづらくなる、食べものがかみにくくなる、物を飲み込みにくくなると、友人との外食なども避けるようになり、引きこもりがちになるなどの心理的な影響も出てきます。



## 唾液を増やすには？

食事の際・・・一口で、30回以上噛むのが理想



慣れないうちは食べることが辛いかもしれません。最初はゆっくりと噛んで食べる習慣から始めましょう。

日々の生活・・・規則正しい生活と鼻呼吸を意識



食事や寝る時間がバラバラで、自律神経のバランスが崩れると、唾液の分泌に影響します。規則正しいリズムで生活することが大切です。また、口呼吸は口腔内を乾燥させます。鼻呼吸を心掛けましょう。

唾液腺マッサージ・・・唾液腺を刺激し分泌を促進



がっかせん

**顎下腺（耳下からあごの下）**

親指をあごの「えら」の内側の柔らかい部分に当て、「えら」の角～耳の下まで優しくマッサージします。



ぜっかせん

**舌下腺（あごの真下）**

左右の親指をそろえ、下あごをマッサージします。



じかせん

**耳下腺（耳の下）**

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、耳の下のあごの骨の縁から上あごの奥歯のあたりへ前へ向かってマッサージ

けんこう

## 健口のための口腔ケア

3

## 市の主な取り組み

### 歯周疾患検診

口腔ケアに対する意識の向上を目的に、妊婦および節目年齢の人を対象に歯周疾患検診を行っています。

- 対象1 / 妊婦
- 対象2 / 令和4年3月末時点で41歳、51歳、61歳、71歳の人
- ところ / 市内受託歯科医院
- 費用 / 300円

### 幼児歯科健診

歯科医師による診察を行っています。

- 対象 / 1歳6カ月児、3歳児
- ところ / 健康課（丹波市健康センターミルネ2階）

### 歯っぴー健診

いつまでも元気な自分の歯で、おいしくご飯が食べられるように、口腔機能の低下、口腔内の衛生状態のチェックができる高齢者歯科口腔健診を実施しています。

- 対象 / 令和4年3月末時点で66歳、71歳、76歳、81歳の後期高齢者医療制度加入の人
- ところ / 市内受託歯科医院
- 費用 / 無料

歯周疾患検診および歯っぴー健診の対象者には、受診券を交付しています。受診を希望する場合は、直接医療機関に申し込んでください。



### 口腔ケア紹介動画

口腔ケアの大切さを、物語を通して紹介！  
歯科医師会や医師会の先生も出演し、専門的な視点も交えて口腔ケアの重要性を説明しています。ぜひご覧ください。

丹波市 口腔ケア



さあ、今日から口腔ケアでお口の健康から体の健康へとつながっていきましょう！