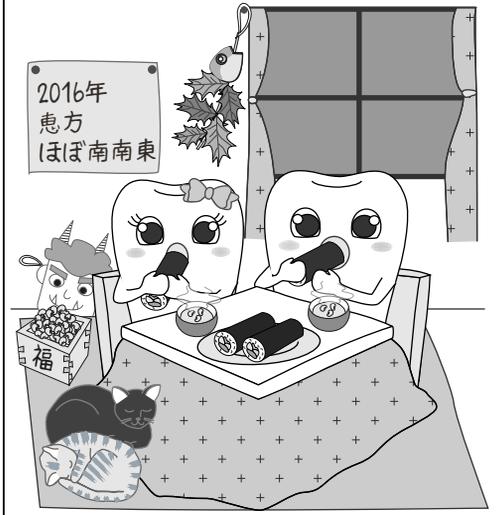


皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

介護保険制度がはじまってからまもなく16年が経過します。現在、歯科は口腔ケアという切り口で、要介護の方を支える多職種の中の一隅を担っていますが、これは過去に行われた3つの重要な研究結果によるものです。きっかけとなったのは平成6年の調査で、「生活自立度が低いと口腔状態が悪く、歯の本数が少ない等摂食機能の低下している方では、全身の健康状態が悪く総医療費が高い」というもの。次に平成8年の調査で「口腔機能が全身状況や日常生活度と密接に関連している」ことが明確となりました。そして「口腔ケアが誤嚥性肺炎を予防・減少する」という平成13年の論文の3つです。そこで今回は、『口腔ケアの効果』についてご紹介したいと思います。



## 🍌 口腔ケアにはどんな効果がある？

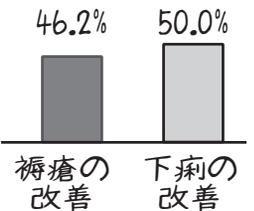
口腔ケアと聞けば、今では誤嚥性肺炎の予防・減少という印象が強いのではないのでしょうか。しかし口腔ケアは誤嚥性肺炎だけでなく、要介護の方に対して様々な効果を期待できるケアの一つです。

- ① 口腔内を清潔に保つことで、口腔内の細菌が原因で起こる肺炎の予防になる
  - ② 唾液の分泌を促進し、自浄作用により口臭を防ぐ
  - ③ むし歯や歯周病の予防になる
  - ④ 咀嚼運動を行うことで脳が活性化する
  - ⑤ 舌苔を除去することで、正しい味覚が戻って食欲増進につながる
  - ⑥ 褥瘡の改善に効果がある
  - ⑦ 下痢の改善に効果がある
  - ⑧ 美味しい物を食べる事が生きがいにつながる
- 誤嚥性肺炎とならんで、寝たきりの方に注意が必要な褥瘡に対しても、有効な対策の一つとなります。平成11年の「高齢者在宅口腔介護サービスモデル」で、褥瘡と下痢に対して、その有効性が認められています。(右記)

## 🍌 褥瘡の改善効果

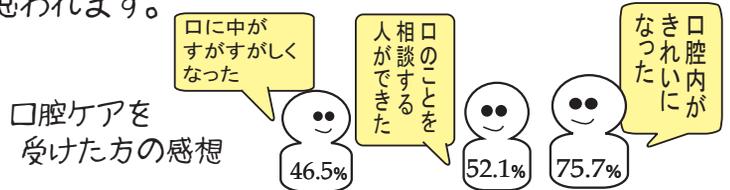
不十分な栄養は全身状態を悪化させるとともに、皮膚の組織の耐久性を低下させるため、褥瘡が発生しやすくなる要因の一つです。口腔ケア(一部歯科治療を含む)により、栄養摂取状態が改善され、生活意欲の向上をもたらします。その結果、褥瘡が治癒の方向に向かうものと考えられます。

『高齢者在宅口腔介護サービスモデル事業報告書』 平成11年



## 🍌 下痢の改善効果

健康な歯がそろっている人に比べて、うまく噛めない人は海藻類や野菜を好んで食べる人が少ない為、下痢や便秘になりやすいと考えられます。口腔ケアにより、食生活が改善され、下痢の改善がみられたと思われま。



## ◆ 口腔ケアは爽快感を実感できて、様々な効果を期待できるケアの一つです ◆

### 🐟🐟🐟🐟🐟 口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとても増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに……。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

- 診療時間 9:00 ~ 12:30 / 14:00 ~ 18:30  
(土曜日は16:30まで)
- 診療科目 歯科 小児歯科
- 休診日 木曜・日曜・祝祭日
- 院長 津谷 良
- 岡山市中区海吉1807-14