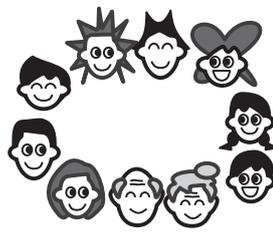


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



令和5年7月号  
発行人 津谷歯科医院  
院長 津谷良  
住所 岡山市中区海吉1807-14  
紙面に関するお問い合わせは下記まで  
電話：0120-779-418  
配信代行 訪問歯科診療を広める会

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。

要介護高齢者は、むし歯や歯周病、口臭、嚥下障害等、口腔に関する問題を抱えやすく、歯科衛生士による定期的な専門的口腔ケアが必要です。なかでも肺炎で死亡する人の92%が65歳以上の高齢者であることから、誤嚥性肺炎の原因となる口腔内細菌数のコントロールは必須であることがわかります。要介護高齢者では、口腔内細菌数を $1 \times 10^{8.5}$ 個(cfu/ml)未満に保つことによって、誤嚥性肺炎は予防できることが明らかとなっています。このように歯科衛生士による定期的な専門的口腔ケアは、要介護高齢者の健康に重要な役割を果たします。今月は『歯科衛生士による専門的口腔ケアの効果』についてご紹介したいと思います。



## 1. 専門的口腔ケアの効果

- ① 口腔疾患の予防・・・適切な口腔ケアを続けることで、歯を失う2大原因のむし歯・歯周病や、多剤を服薬している高齢者に多くみられる口内炎や口腔乾燥、口臭等を予防することができます。
- ② 食事・低栄養の改善・・・歯が欠けたりグラグラしている場合や歯肉が痛んでいる場合は、食べることができなくなるため栄養不足が続き、最大のリスクである低栄養をまねきます。定期的な口腔ケアを継続することは早期発見につながり、歯科治療によって歯の状態や噛み合わせを良くして食事の量や質を改善することができます。
- ③ 全身疾患の予防・・・歯周病菌が歯周ポケット内の血管から血液に入り込んで全身疾患を悪化させることが知られています。また口腔内細菌数が増加すると誤嚥性肺炎の発症率が高くなります。定期的な口腔ケアで全身の疾患を予防することができます。
- ④ 口腔機能の維持・向上・・・口腔リハビリを行うことで、舌や口腔筋肉の動きがスムーズになり、嚥下や発音等の口腔機能の維持・向上につながります。

⑤ 精神的な健康維持・・・「歯がある」または「入れ歯を入れている」と表情が若く見える等、審美的な面からも要介護高齢者の自己肯定感が高まり、社会的な交流にも積極的になって、精神的な健康維持にもつながるとされています。

## 2. 専門的口腔ケアの頻度

要介護状態の場合、口腔内が不潔であるという自覚や清潔にしようとするご本人または介護者の意欲が減退していることが多くあります。特に意識障害や注意力の障害があると、さらに口腔内の汚れの自覚が乏しくなります。この場合、歯磨き指導をしても効果は上がりません。またご本人からの訴えがないと周囲も気付かないまま劣悪な状態が続くことになります。口腔内は外から見えにくい事もあって、なおざりにされがちです。口腔は高齢者の全身及び精神的な健康維持に大きく影響するため、歯科衛生士による定期的な口腔ケアを受けらるよう介護者等による協力がとても重要です。月に1~4回程度の歯科衛生士による専門的口腔ケアと歯科医師による口腔衛生管理が必要です。

## ◆ 口腔は健康の入口！ 歯科が介入することでご本人と介護者の負担を軽減できます ◆

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」って話をしていたのに・・・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  
☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413