

含む口の中の清掃、口腔内や口周りのマッサージ、咀嚼や嚥下のトレーニング、リハビリなども含まれます。虫歯や歯周病などの口腔内トラブル予防だけでなく、健康的な日常生活を送るためには非常に重要です。

2 種類の口腔ケア

口腔ケアには器質的口腔ケアと機能的口腔ケアの2種類があります。

器質的口腔ケアとは、口の中を清潔に保つためのケアのことで、うがいや歯磨き、義歯や舌の清掃などで口の中にある歯垢や食べかすをきれいに取り除きます。口の中の汚れは歯だけでなく、歯茎や舌、頬の内側にもついていて、その中に多くの細菌が繁殖しています。口の中の細菌は歯周病や誤嚥性肺炎などにつながる恐れもあるので普段から口の中を清潔にしておくことが大切です。

機能的口腔ケアとは、口腔機能の維持、回復に向けたケアのことです。口腔機能とは、食べる、話す、表情をつくるなど口の働きのことで、口周りの筋肉や舌を動かすことで口腔機能の低下を防ぎます。ケア方法として、口の中や口周りのマッサージ、飲み込む力を鍛えるトレーニングやリハビリなどがあります。体の筋肉と同じように口の筋肉も鍛えなければ衰えてしまいます。

従って 器質的口腔ケアと並行して継続的に行うことが大切で、これが『オーラルフレイル 予防』です。

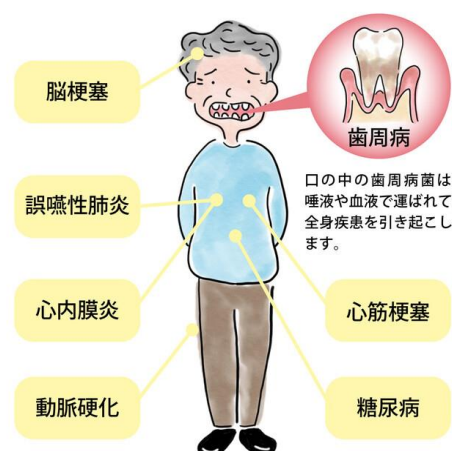
口腔ケアのメリット

①口腔内トラブルの予防

適切な口腔ケアを行うと虫歯や歯周病など口腔内トラブルの減少につながります。歯周病によって入れ歯がうまく固定されない、歯茎と入れ歯の間に食べ物が挟まって痛みを感じるなどの症状改善も期待できます。

②誤嚥性肺炎や感染症の予防

適切な口腔ケアは、口の中の細菌が原因となって発症する誤嚥性肺炎や感染症などの予防につながります。嚥下障害によって口内の細菌が唾液や食べ物と気管に入ることによって肺の中で炎症を起こす誤嚥性肺炎は、高齢者死因の多くを占める疾患です。他にも、口内の細菌によって脳梗塞・心内膜炎・心筋梗塞・動脈硬化・糖尿病など全身疾患を引き起こす可能性があります。（図1）口の中の汚れや細菌を取り除き清潔に保つことで、これらの発症リスクを低くします。



（図1）