

## Advice

### かかりつけ医師、かかりつけ歯科医師をもちましょう!

口腔衛生と全身疾患の関係について述べてきましたが、口腔衛生状況を良好に保ち、健康な生活を送るためには、**日頃から相談できる医師や歯科医師をもつことが重要です。**

(口腔ケアについては、積極的にかかりつけ歯科医師に相談することが重要です。)

### プロフェッショナルケアを受けましょう!!

栃木県及び栃木県歯科医師会では、平成19年度に在宅サービスを提供している歯科診療所の調査を実施しました(平成19年度8020運動推進事業)。

この調査に基づき、**栃木県訪問・障害児者歯科診療協力診療所名簿**を作成し、市町等に配布しております。

詳しくは、下記に紹介されている「**とちぎ歯の健康センター**」にお問合せください。

## コラム

かかりつけ歯科医師がいることにより、どれだけ生存率に影響を及ぼしているのかを調査した研究によると、**かかりつけ歯科医師がいるほうが生存率が高いことがわかりました。**また、**残っている歯の数が多いほど生命予後がよい**との研究結果もあります。かかりつけ歯科医師をもち、口腔衛生状況を良好に保つことは非常に重要です。

(出典)

星 旦二「特集 明るく、楽しく、ゆたかに生きる 健康長寿への誘い～生涯現役のすすめ～」第11回 かかりつけ歯科医師のすすめ 健康日本 2008年2月号、佐々木 英忠ほか「歯の保存状態と生命予後との関連についての疫学的研究」



## ご存知ですか?

# 口腔衛生と全身疾患の関係

お口の健康は全身の健康へのパスポート

～介護に携わる担当者等を対象としている資料です。～



### 口腔の役割って?

- **咀嚼機能** (そしゃくき のう) など、があり、
- **摂食・嚥下機能** (せつしょく えんげき のう) これらは心身ともに自立した生活を送るために欠かせない機能です。
- **発音機能**



### 口腔機能が低下するとどうなる?

口腔機能が低下すると体力や免疫力が低下したり、**肺炎や糖尿病・脳血管疾患(脳卒中)などの命に関わる病気(全身疾患)にかかりやすくなります。**



### 口腔衛生と肺炎の関係は?

肺炎は、細菌やウイルス感染など様々な理由で肺に炎症が起きている状態の総称です。

**口腔衛生状況が悪化すると誤嚥性肺炎を発症しやすくなります。**

★**脳血管疾患の発症者は、肺炎(特に誤嚥性肺炎)を起こしやすいといわれています。**



### 誤嚥性肺炎って?

誤嚥性肺炎は、「**嚥下機能**」が弱くなり、口腔内の細菌が気管に入ってしまう「**誤嚥**」によっておこる肺炎です。「**誤嚥**」には2種類あります。

- ① **顕性誤嚥(「むせ」がある):**  
食事中などに食べ物とともに細菌が気管に入り込む
- ② **不顕性誤嚥(「むせ」がない):**  
睡眠中などの気づかないうちに細菌が気管に入り込む



### 誤嚥性肺炎の予防方法は?

**口腔ケア**を行うことが重要な予防対策です。**摂食時の姿勢や食後の姿勢の保持も大切です。**

## もっと詳しく知りたい場合は? インターネットで検索できます

このリーフレットに掲載されている日常の口腔ケアの方法や、プロフェッショナルケアについて、さらに詳しく紹介しています。その他にも口腔について様々な情報を掲載しています。

検索サイトからキーワード

栃木県歯科医師会 口腔衛生

検索

click!

## 口腔についての相談窓口は? とちぎ歯の健康センターへ!

とちぎ歯の健康センターでは、口腔に関する相談事業、普及啓発事業、心身障害児者歯科診療事業などの歯科保健医療事業を実施しています。

このリーフレットで紹介している内容についてや、その他にも口腔のこと全般についてご相談をお受けしていますのでお気軽にご相談ください。

お問合せ先

とちぎ歯の健康センター ☎028-648-6480

とちぎ歯の健康センターキャラクタービカちゃん



## コラム

栃木県は、**脳血管疾患(脳卒中)による死亡者数が全国でもワーストレベル**に位置しています。

県内の調査によると、平成17年に県東健康福祉センター管内の脳血管疾患により死亡した方のうち**全体の36.8%の方が肺炎を併発したことによって亡くなっていました。**このことから、脳卒中を発症した方に対して、口腔ケアを徹底し、肺炎の発症を減少させれば、脳血管疾患による死亡者数を減少させることができると考えられます。

(出典)

青山旬ほか平成17年の県東健康福祉センター管内における「脳血管疾患における肺炎併発に関する研究」



全身疾患の  
予防には

# 毎日の口腔内状況の確認 & 口腔ケアが重要

## I 日々の口腔ケアの徹底を!

ブクブクうがいや歯みがき、義歯の手入れなどが代表的な日常の口腔ケアです。

日常の口腔ケアは本人が行うことはもちろん、それが不十分又は困難な場合は、介護者が代わって実施する必要があります。口腔内の状況を確認し、毎日継続することが重要です。

〔代表的な日常の口腔ケアの方法です〕



### 歯ブラシ

ORAL CARE

- ① 高齢者は口腔粘膜が弱いので歯や口腔粘膜に合わせた歯ブラシを使用しましょう。
- ② 力の入れ過ぎに注意し、小刻みに歯ブラシを動かしてブラッシングすることが、歯ブラシによる口腔ケアのポイントです。



### 歯間ブラシ

ORAL CARE

歯と歯の間(歯間)の汚れをとるのに有効です。歯間は場所によってサイズも異なるので、歯間ブラシを選ぶ際には歯科医師や歯科衛生士に相談してください。  
\*合ったものを使用しないと歯や歯肉を傷つけてしまいます。



### 舌ブラシ (やわらかい歯ブラシでも可)

ORAL CARE

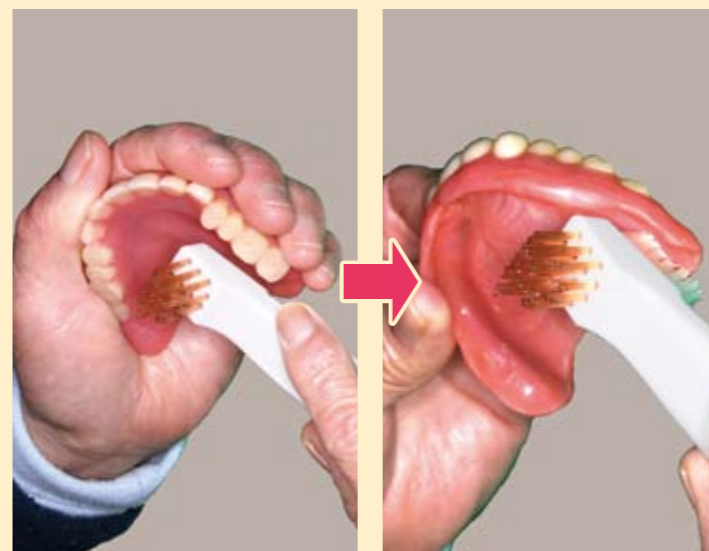
舌の上を奥から手前にかき出して舌苔を清掃しましょう。こすり過ぎは禁物ですので注意してください。  
\*舌には細菌など(舌苔)がつきやすく、口臭の原因や味覚の低下につながりますので舌苔を取ってください。



### スポンジブラシ

ORAL CARE

主に粘膜の清掃に使用します。粘膜に傷を付けずに効果的に清掃することができます。  
全方向にスポンジがついてますので本人が使用する場合もあまり負担なく使用することができます。スポンジに付着した汚れをコップの水などで洗い落としながら使用しましょう。



### 義歯(入れ歯)の手入れ

ORAL CARE

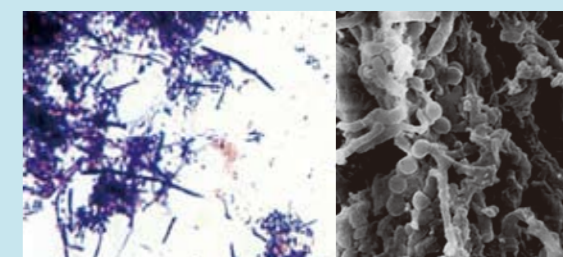
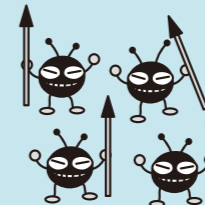
- ① 毎食後洗うようにしましょう。洗面器などを下において、流水で、歯磨剤は使用せず(使用すると研磨剤で義歯が傷だらけになってしまいます。)、義歯ブラシでみがきます。
- ★ 2~3日に1度位は、洗浄剤の溶液にひたして汚れを浮かし、その後、義歯ブラシでこすり、流水で汚れと洗浄剤を洗い流すという手入れをすることが理想的です。
- ② 歯肉や粘膜にも細菌が付着しますので、歯肉や粘膜などのケアも忘れずに行うようにしましょう。



## II 日常の口腔ケア+定期的な専門家による口腔ケアの実施が重要

日常の口腔ケアでは、充分でない部分が必要あり、専門職である歯科医師及び歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを併せて受けることが重要です。

\*虫歯や歯周病の原因となるのがバイオフィームですが、バイオフィームは、歯の表面にたまるデンタルプラークで、これが固まったものが歯石で簡単には除去できず、歯周疾患の原因となります。プロフェッショナルケアにより除去することが重要です。



バイオフィーム

### 参考 5分間でできる「口腔ケアシステム」

看護師や介護従事者が負担が少なく実施することができるよう考案された、口腔ケアシステムを参考に紹介します。

- ① 口腔ケアスポンジで口腔粘膜・歯肉の食物残渣を除去(1分)
- ② 舌ブラシで舌苔を除去(30秒)
- ③ 電動歯ブラシで歯面に粘着した微生物群を破壊(2分30秒)  
\*電動歯ブラシは刺激が強いため、使用する際、歯肉や粘膜を傷つけないよう、慎重に使用してください。
- ④ 遊離した微生物をうがいで口腔外に排出(1分)

**注意** 使用する器具(電動歯ブラシ)は、滅菌をしっかりと行い、決して使い回すことなどがないよう適切に管理しましょう。

(出典)角保徳ほか「高齢者における口腔ケアのシステム化に関する総合研究」

1日1回①~④を実施

## コラム

### 自分で口を開けることができない方について (認知症や顎関節症などが原因)

まずは、無理をせずに、歯科医師や歯科衛生士に相談することが重要ですが、参考までにケアの方法を紹介します。

そういった方に日常の口腔ケアを実施する場合は、無理に開けさせようとせず、口角に人さし指を引っかけて横に引っ張ると、上唇と下唇にすき間ができるので、

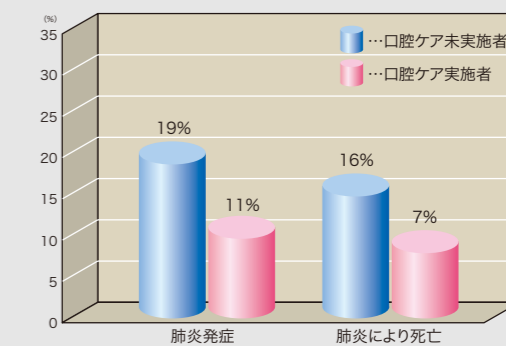
その間から歯ブラシやスポンジブラシを入れて歯の表面をきれいにします。

**注意**

口腔ケアを行う際に歯と歯の間に指を入れると噛まれる恐れがあるので注意が必要です。

## コラム

介護老人福祉施設に入所している、高齢者の肺炎発症について調べたところ、口腔ケア(日常のケア+定期的なプロフェッショナルケア)を行っている入所の方が、肺炎発症もそれによる死亡も少ないことが判明しました。



(出典) 米山武義ほか「要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究」