

大切な口腔ケア 広報げろ 2020.3

大切な口腔ケア

2018年の人口動態調査によると、日本人の死因順位は、【一位】悪性新生物、【二位】心疾患、【三位】肺炎となっています。肺炎で亡くなる人のほとんど（97%以上）を、65歳以上の高齢者が占めています。肺炎が原因で亡くなる60歳以上の高齢者のうち96%が誤嚥性肺炎であるというデータがあります。

健康であっても口腔内には多くの細菌が住み着いています。口腔内を清潔にすることは年齢に関係なく大切なことですが、加齢とともに進行する唾液分泌の低下、口腔内乾燥、喫煙、嚥下能力の低下などによる口腔内自浄能力の低下は、さらに多くの細菌に住みかを提供します。

歯垢はプラークとかバイオフィルムとも呼ばれており、虫歯菌や歯周病菌をはじめとする微生物（細菌）の固まりです。歯石は、歯に付着した歯垢が唾液に含まれるカルシウムやリン酸などと反応して石灰化し、石のように硬くなったものです。

歯垢は虫歯や歯周病の原因となり、口臭の原因でもあります。さらには誤嚥性肺炎を引き起こします。

誤嚥性肺炎は、加齢とともに気道粘膜の免疫力（抵抗力）が低下する中で、食べ物を呑み込むときばかりでなく、呑み込む機能が衰えてくると、寝ている間に口腔内の細菌がのどから肺に流れ込むことによっておこります。

歯周病になると歯肉が腫れ、進行すると歯を支える骨にも影響が及び、歯が抜けることとなります。歯周病菌は血管の中にも入り込み、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし、糖尿病では症状を悪化させるとされています。

喫煙者では、将来、肺の免疫力の低下の為に肺炎をきたしやすくなるばかりでなく、ニコチンによる歯肉の血流障害のために歯周病の治療に大きな影響を与えるといわれています。また、喫煙者では歯肉出血が少ないために歯周炎の発症や進行の自覚が遅れます。

歯の表面に付着している歯垢は口を漱ぐだけでは除去することができません。毎日の歯磨きと、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助道具による歯間部のケアを徹底することが大切です。口腔内細菌をゼロにすることは不可能ですが歯磨きによって歯垢を減少させることは可能です。

歯周病の原因となる歯と歯肉の境目（歯周ポケット）の歯垢は歯磨きだけで除去するのは困難で、歯科での処置が必要であり、歯石についても同様です。

健康な生活を続けていくうえで、口腔内を清潔に保つことは重要です。正しい歯磨き法（歯垢コントロール）、残存歯、義歯の清掃法などについては、自己流で漫然と続けるのではなく、歯科における専門的な指導の機会を持ちましょう。また、定期的な歯科受診、経過観察を心がけましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦