



口の健康は 体の健康！



口の健康と全身疾患の関連性

口の中の細菌は、歯周炎や口腔粘膜の炎症の原因となります。これらの炎症は口から全身に波及し、発熱などを引き起こし、低栄養や脱水、免疫機能や体力の低下を招きます。また、口の中の細菌が増加すると、誤嚥性肺炎の危険が高まり、重篤化する恐れがあります。口の健康は全身の健康とつながっているため、毎日の口腔ケアで細菌や汚れを取り除くことが大切です。

口の機能は生活の機能

介護が必要な高齢の方は「食べる」「話す」といった口の機能が低下し、食事やコミュニケーションがとりにくくなる可能性があります。さらに、意欲が減退することで、うつ傾向や認知機能の低下などが生じてきます。そのため、口腔機能訓練やマッサージなどでお口の機能を維持・向上し、その方の暮らしを守ることが大切です。

介護が必要な方への口腔ケアのポイント

①口腔内をチェック

痛みの原因となる口内炎や歯肉の腫れ、義歯による傷などをチェックします。

②介助は最小限に

自助具や清掃具を工夫し、ご本人の能力を活かすことも重要です。ケアの不足している部分は、介護者の方等の周囲の協力が必要です。

③誤嚥に注意

水分や汚れが気管に入らないよう、顔を横に向けてあごを引いたり、ガーゼや綿棒で水分を除きながらケアを行います。片麻痺がある場合、麻痺側を上にして横向きになることで、嚥下反射や咳反射を生じやすくなり、誤嚥予防となります。

④口腔内の乾燥に注意

口腔内が乾燥すると、細菌が増加して炎症が生じます。また、粘膜も弱くなり傷つきやすく、感染しやすくなります。口腔内の保湿を行うとともに、唾液腺マッサージなどで唾液の分泌を促すことも大切です。

唾液腺マッサージ



【耳下腺マッサージ】

【顎下腺マッサージ】

【舌下腺マッサージ】



耳下腺、顎下腺、舌下腺の周囲に手を当て、力を入れずに優しくマッサージします。力を入れすぎたりやり過ぎないように注意しましょう。

定期的に歯科医院でお口の健康状態をチェック



歯科疾患は自覚症状を伴わずに発症することも少なくないため、歯科医院で定期的に歯肉の健康状態をチェックすることも大切です。介護の必要な高齢の方だけでなく、介護者の方も市の歯科健診などをご活用ください。

■令和5年度成人歯科健診

今年度、40歳、50歳、60歳、70歳になる市内在住者を対象に、成人歯科健診を実施しています。同健診では、歯周病の検査やむし歯のチェックを行います。受診期限は11月末までです。詳しくは、3月末に対象者に送付した受診券に同封されている大和市検診・健診ガイドや市ホームページをごらんください。

大和市
成人歯科健康診査



毎月8日は「歯の日」です



大和市では月に1回、普段より少し意識して、歯みがきや口腔ケアに取り組む機会をつくるために、毎月8日を「歯の日」と定めています。口の中のチェックや歯ブラシを取り替えるなど、毎月8日は歯と口腔の健康に目を向けてみましょう。

