

人が生活するうえで
最後まで楽しめるものが
食事であることは広く知
られています。すなわち
「食べる」ことが損なわ
れるということは、最後
の楽しみを失うことを意
味します。生活の質を
考えるうえで、「食べる」
ことへの配慮は不可欠な
ことです。高齢になつても
おいしく食事をとるため
には、口腔機能の低下を
予防し、改善する口腔ケ
アが必要となります。

増進・回復させる支援が
含まれていると考えるべ
きです。
令和4年度の歯科疾
患実態調査によると、毎
日歯を磨く人は97・4%、
歯間清掃用具を使用す
る人は全体の50%、舌の
清掃を行
っている者
は21・1
%と口腔
ケアへの
意識が高
まっている
ことがわか
ります。

口腔ケアの概念は口腔
内の衛生管理が基本です
が、口腔は食べる、話す、
呼吸する機能や感覚器
としての役割も果たして
います。したがって、口
腔のすべての機能を保持・

り知られていません。口
腔内の清掃と同様に、口
や口腔粘膜、義歯にも
付着し、うがだけでは
除去することができま
せん。歯ブラシや歯間ブ
ラシ、舌ブラシ、義歯ブ
ラシなど、数多くの清
掃用具から、自分の口
腔内に適
したものを
を選び、
口腔全体
を清潔に
保つこと
が必要です。

癌、脳血管障害、神
経変性疾患などの治療
後は、心身ともに機能が
低下し、食事の摂取が
難しくなることがあります。
この場合、口腔機能
を向上させるためのケア
が不可欠です。例えば、
口からの食事が難しく経
管栄養を行っている場合
でも、口腔ケアや嚥下訓
練を並行して行うことが
重要です。

知って得 医療・介護

藤田医科大学七栗記念病院
歯科医師 金森 大輔



17 口腔ケアからはじまる、 心とからだの健康

ことがわかります。
しかし、日常的な歯磨
きやうがだけでなく、
加齢による口腔周囲の筋
力低下を防ぐための体操
や、唾液の分泌を促進す
るマッサージなどがあま
り知られていません。口
腔内の清掃と同様に、口
や口腔粘膜、義歯にも
付着し、うがだけでは
除去することができま
せん。歯ブラシや歯間ブ
ラシ、舌ブラシ、義歯ブ
ラシなど、数多くの清
掃用具から、自分の口
腔内に適
したものを
を選び、
口腔全体
を清潔に
保つこと
が必要です。

します。プラークはむし
歯や歯周病の原因だけ
ではなく、心内膜炎、
脳血管障害、糖尿病、
誤嚥性肺炎などの全身
疾患との関連も指摘さ
れています。細菌は歯
腔のすべての機能を保持・

増進・回復させる支援が
含まれていると考えるべ
きです。
令和4年度の歯科疾
患実態調査によると、毎
日歯を磨く人は97・4%、
歯間清掃用具を使用す
る人は全体の50%、舌の
清掃を行
っている者
は21・1
%と口腔
ケアへの
意識が高
まっている
ことがわか
ります。

また、健常者であつ
ても口腔咽頭の細菌は、
睡眠中に唾液とともに
肺に運ばれることがわか
つているので、眠る前に
口腔ケアを行うことが
重要です。

口腔領域の罹患率の高
いむし歯や歯周病は感染
症であるとともに生活習
慣病であると捉え、自分
自身でセルフケアできる
ようにし、また生涯にわ
たつて口腔機能を維持し
生活の質の向上を目指す
ことが求められます。