

# 口腔ケアで病気の予防を

総合南東北病院 歯科口腔外科 池谷 進  
西川 真央  
公益財団法人 国際医療財団理事長 瀬戸 皖一

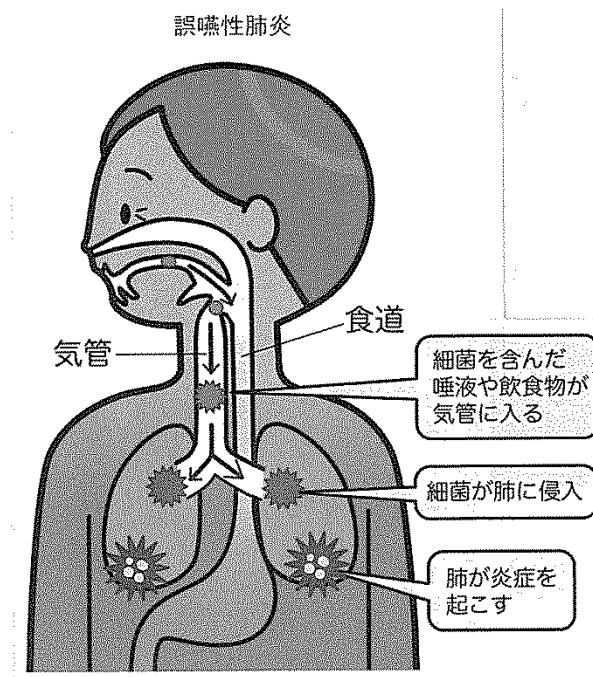
口腔ケアって聞いたことがありますか？歯磨きとどこが違うのでしょうか？歯磨きは口腔ケアの一部にすぎません。口腔ケアは歯をきれいにするだけでなく、歯茎や舌をきれいにすること、食べ物を噛むことや飲み込むことの訓練（摂食嚥下リハビリテーション）など幅広いケアを含めた言葉です。

## ◆誤嚥性肺炎を防ぐ

適切な口腔ケアは口腔内の感染症である虫歯菌や歯周病菌などから歯を守るだけでなく、誤嚥性肺炎、糖尿病、認知症、アテローム性動脈硬化症の予防など、全身の健康を守る上でも重要な役割を担っていると考えられています。

例えば、誤嚥性肺炎は、嚥下機能が低下した高齢者に多く、食べ物や唾液を飲み込む際に気管内に誤って入ってしまうことが原因になります。高齢者に行う口腔ケアは第一に口腔内を清潔にすることで誤嚥する細菌の量を減らすこと、第二に摂食嚥下リハビリテーションを行うことで誤嚥を少なくすることが大きな目的です。

しばしば誤解されていますが、歯を失ってからでも口腔ケアは重要であり、入れ歯の手入れを毎日しない人は毎日手入れをする人に比べて1.3倍も肺炎になりやすいとされています。



## ◆血糖値を改善

また、糖尿病と歯周病は非常に関連が深いとされる生活習慣病です。血糖コントロールが悪いと歯周病が悪くなることもありますし、逆に歯周治療を意識した口腔ケアを行うことで血糖値が改善したとする報告もあります。

最近では手術の前後に口腔ケアを行うと、手術後の肺炎や、傷の治りが遅くなる遅くなることを防ぐことができ、さらに、入院日数も短くなるとされています。総合南東北病院でも、こうしたケアを年間3000人以上に提供し、全身の病気の予防に努めています。正しい方法を身につける必要があります。定期的に口腔外科や歯科

を受診し、毎日のケアが出来ているか、歯以外のケアについても診てもらえると良いでしょう。

南東北グループ広報誌「南東北第 337 号」より転載