

～今日の健康情報～高齢者の口腔ケア(誤嚥性肺炎予防)

健康高齢者の口腔ケア

自分の歯や口・体の健康に関心を持ち、生活習慣を整えることは健康高齢者への近道です。歯ブラシなどの道具を使った器質的口腔ケアだけではなく、顔や舌の体操・唾液腺のマッサージなど、機能的口腔ケアも実施して歯や口の健康を維持しましょう。また定期的に歯科医院に行って、健診や指導を受けることをお勧めします。その結果が健康的で質の高い生活の実現につながるといえます。

健康高齢者とは健康高齢者とは、いきいきと元気に自立して暮らす人と定義します。元気な方たちは、歯や口の健康にも関心を持ち、望ましい生活・清潔の習慣が身についています。都内で行われた老人大学出席者(60～90歳代 自主参加の講演会 回答者の平均年齢75.7±6.0歳)対象の調査結果より、自立した高齢者の多くは、食後に歯を磨き、早寝早起き、1日3食を規則正しく摂り、かかりつけ歯科医をもっていて、喫煙をしないことがわかりました[1]。つまり自分の歯や口・体の健康に対して関心をもって健康的な生活を送ることそのものが、自立して元気にいきいきと暮らすことに繋がると考えられます。高齢期に歯のケアを十分に行い、いろいろ食べられるよう口の健康の維持が重要であることから、「健康長寿のための12か条」のひとつに「口の健康」が挙げられています[2]。

口腔ケア

口腔ケアというと歯磨きだけが思い浮かぶかもしれませんが、そうではありません。また高齢者独自の口腔ケア法があるわけではなく、歯や口の状態に合った方法や道具を選ぶことが肝心です。

口腔ケアには、歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス(以下、フロス)・歯磨剤などを使って歯や口を清潔かつ健康に保つための器質的口腔ケアと、唾液の分泌を促したり舌・口唇・頬などの機能を賦活するための機能的口腔ケアがあります。

1. 器質的口腔ケア

毎日、食後や就寝前に歯や口・舌の清掃を行います。むし歯の予防はフッ素入り歯磨剤の効果的な使用、歯周病予防はプラークの除去が基本です。ブリッジ・部分入れ歯・総入れ歯が入っている方はそれぞれに応じた清掃方法と配慮が必要です。

状態	器質的ケア
自分の歯がある人	歯磨き: 歯ブラシ 歯と歯の間: 歯間ブラシ・糸ようじ・フロスなど その他: フッ素入り歯磨剤の使用
部分入れ歯を使っている人	歯磨き: 歯ブラシ 歯と歯の間: 歯間ブラシ・糸ようじ・フロスなど その他: フッ素入り歯磨剤の使用 入れ歯の清掃: 義歯用ブラシ(機械的清掃) + 義歯洗剤(化学的清掃)
総入れ歯の人	入れ歯の清掃: 義歯用ブラシ(機械的清掃) + 義歯洗剤(化学的清掃) 下と粘膜ケア: 舌ブラシ・粘膜用ブラシ