

基本は歯みがき、舌のケア

A1501

元気に
キレイに

オーラルケア

歯や口全体の健康を整える「オーラルケア」。コロナ禍で歯医者通いを中断してしまったりもいるかもしれないが、虫歯や歯周病など口の中のトラブルだけでなく、感染症や心筋梗塞、糖尿病など、全身の病気に関わっていることがわかってきている。どんなことに気をつけたらいいのかわかる。

訪問での歯科診療を担う歯科医でつくる日本訪問歯科協会によると、口の中が汚れることによって細菌が繁殖しやすくなり、さらに、その細菌の作用によってウイルスが侵入しやすい状態になる。口の中の細菌

が肺に入ると炎症を起こす誤嚥性肺炎は、口の中のケアに関連する代表的な症状だ。歯科衛生士による定期的なケアを受けた人と、受けていない人の間ではインフルエンザ発症率に約10倍の差が出たという報告もある。歯の汚れや舌の汚れを取り除き、清潔にすることで、風邪やインフルエンザといった感染症を予防することができる。

歯周病の予防という意味でも、口の中のケアは重要だ。歯周病は歯を失う最も大きな原因だが、日本歯周病学会のガイドラインによると、心筋梗塞などの虚血性心疾患や早産にも関連があるとされる。また、糖尿病になると歯周病になりやすく、逆に重度の歯周病を放置すると、糖尿病の発症リスクを上げる可能性がある。最近では、歯周病と認知症との関連も注目されている。

日本訪問歯科協会認定医で、「歯科院南蓋子の森」（名古屋市中）の佐藤徳政副院長に正しいケアのしかたを教してもらった。基本は歯磨き。まずうがいをしてから、ただ食べ物のカスを洗い流した後、口の中

口のケア、こんなに大切

様々な病気に関連

- 風邪やインフルエンザなどの感染症
- 誤嚥性肺炎 ● 歯周病 ● 心筋梗塞

自宅ケアの方法、注意点は

基本！うがいをしてから歯磨き

- 歯間のそうじや舌のケアも
- 入れ歯は毎食後に水洗い、1日1回洗浄剤で消毒

自分でケアが難しい場合は

- 口の中の状態に合わせて、スポンジブラシやガーゼを使う
- プロの目でケア方法について助言をもらうとよい

グラフィック キーン・ミッシェル・アンマリ

心筋梗塞、糖尿病にもつながる歯周病にご注意

で磨く順番を決めて、まんべんなく磨く。歯間ブラシやデンタルフロスも効果的だ。入れ歯をしている場合は毎食後外して水洗いし、1日1度は洗浄剤で消毒する。

舌のケアも大切だ。汚れると細菌が増えて白っぽく見えるようになるが、舌ブラシで手入れする。睡眠中は口の中で細菌が繁殖しやすいため、同協会は1日1回のケアを朝起きてすぐに行うことを勧めている。

口のケアに介助が必要なお年寄りの場合などは、特に気管については汚れが入らないように注意する。うがいが難しく、口の中が乾く人は口の中を湿らせ、汚れをとるスポンジブラシなどを使う。歯磨き粉は泡だつて気管に流れるリスクが上がるため、使わなくてもよい。

家族が歯磨きをする場合は、一度普段のケアのしかたを歯科衛生士などプロに見てもらい、助言をもらうのがお勧めだ。病気などで訪問診療を受けている人は少なくとも月に1度はプロのケアを受けると良い。厚生労働省の調査では、30代でも割以上の人が歯周病とされ、記者30人も人ごとではないと実感した。歯科受診は、若い人でも季節に1度以上を勧める。

佐藤さんが心配しているのは、デイサービスでケアを受けていたのに、コロナ禍で利用を中断した高齢者など、他人の目で口の中をチェックする機会がなくなったり、固いものを残したりするようならば、歯周病や入れ歯が合わなくなっているといったことが考えられる。家族など、身近な人が気にしてほしいという。

昨春の緊急事態宣言時には歯科の受診控えもあった。今はその動きは収まりつつあるが、定期的に通ってケアをしていたのにコロナ禍で中断したままの人もあるという。「歯科は口の近くで治療をするため、元々感染しない・させないための対策に力を入れている。コロナ禍でより気をつけており、安心して受診してほしい」

(杉浦奈美)