



歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

〔第3回〕 口腔ケア

監修／歯学博士 鹿島 健司

食べ物をよく噛んで、おいしく、楽しく食べることが、身体と脳の健康を保つ基本であることは、みなさんもお存じのことと思います。しかし、年齢とともに歯と歯肉、口腔内には、さまざまな問題が起こってきます。むし歯や歯周病、歯石やタバコのヤニによる口臭や変色、ドライマウスや合わない入れ歯などによって咀嚼力や嚥下力の低下を引き起こし、食べ物が間違っただけで食道ではなく気管支や肺へと入り込む「誤嚥性肺炎」を招くこともあります。高齢者の死因の第3位が肺炎であることを考えると、これからの楽しい生活を送ろうとするシニア世代にとっては、口腔内をいつも清潔に、そして健康的に保つことがいかに大切なことかがお分かりのことでしょう。

80歳になっても自分の歯を20本残そうという「8020運動」。自分の歯を残すには、ブラッシングなど毎日家庭で行う「セルフケア」と、歯科医院で定期的にチェックしてもらう「プロケア」を上手に活用することをお勧めします。

「セルフケア」(口腔ケアその1)
【ブラッシングで歯を清潔に】いつも歯と歯肉を清潔にしておく、そのためにはまずはブラッシング。食事後や甘い物を飲んだ後には歯を磨く習慣を。外出先や職場でブラッシングの時間のとれないときは、うがいだけでも多少の効果があります。寝る前には必ず時間をかけて丁寧に1本1本磨いてください。

【1日1回、鏡で口の中の観察を】毎日、歯磨きの前後に、鏡で歯と歯肉の観察をしましょう。色や形に注意して、「歯の根元が黒い」「歯肉が腫れている」など気になることはメモしておくといいでしょう。自分の口腔内のことをしっかり把握しているという気持ちが、毎日のケアを継続させるパワーになります。むし歯や出血を発見したらすぐに歯科医院へ。「いつ頃からこうなった」という状況をしっかり説明することはスムーズな治療の手助けとなります。

【舌体操と唾液線のマッサージ。口腔内をいつまでも元気に】舌の動きが鈍ると、おいしく食べたり、軽快にしゃべることができなくなってしまいます。また、口腔内への唾液の分泌が減少すると、口の中がベタベタしたり、乾いてヒリヒリします。そこで、「舌体操」と「唾液線マッサージ」

監修／鹿島健司(歯学博士)。1958年1月生。かしま歯科医院院長。著書に「診察のエア・ポケット、顎関節症…こんな患者が来院したら」他多数。

を活用してください。「誤嚥性肺炎」の予防にもつながります。

舌体操

①舌まわし
歯ぐきをなぞるように、舌をぐるりとまわす。(右まわり・左まわり5回ずつ)



②頬を押す
舌で左右の頬の内側を回す。(5回ずつ)

唾液腺マッサージ

毎食前に行うと効果的です！

①耳下線
指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわす。(10回)



②顎下線
親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、そこから顎関節まで下から順に5カ所ほど親指で押していく。(10回繰り返す)



③舌下線
両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押す。(10回)



「プロケア」(口腔ケアその2)
【6か月ごとのホームドクターの定期検診】

シニア世代の歯や口腔内には、半年もたてばいろいろな変化が起きてきます。合わない義歯、欠損した歯を放っておくと咬合に異常が起こり、「肩こり・めまい・片頭痛」などを誘発し、歯周病を放っておくと、全身疾患(特に糖尿病)へつながりやすいという報告がなされています。また、歯科医師によって顎口腔領域にできた悪性腫瘍が早期に、初期のうちに発見されることもあります。気がねなく相談できる歯科医院で、半年ごとのお口のチェックをしてもらうことをお勧めします。

【インプラントや再生医療など進化を続ける新医療】「インプラント」とは、失った自分の歯の代わりに、人工の歯根をあごの骨に埋め込み、噛み合わせを回復する治療法です。また、歯周病により溶けるなどして失われた歯槽骨を再生させる「再生医療」の技術も進んでいます。「しょうがないか」「もうだめか」などとあきらめずに、歯科医師と相談しながら、自分に最も適した治療法を見つけていくことが大切です。説明をしっかりと聞き、疑問に思ったことは質問して、納得した治療を受けるようにしましょう。