

高齢者ほど大切な口腔ケア

高齢になると唾液の分泌量が減少し、口腔内を自分でキレイにする力が衰え乾燥しやすくなります。また、インプラントや入れ歯などを使用することで、食べ物の残渣が増えたり、粘膜に傷がつきやすくなったりするため、虫歯や歯周病のリスクが高くなります。さらに介護が必要になると、自分で口腔ケアができなくなり、高齢者が健康的な生活を続ける上で、口腔ケアはとても大切なケアといえます。

☆こんな口腔ケアがあります

1. 歯磨き

歯と歯茎を歯ブラシとフッ素入りの歯磨き粉で1日2回は磨く。

(1) 舌や口腔粘膜の清掃

舌や口腔粘膜を柔らかい布で清潔にする。これにより口臭や感染、炎症の原因となる細菌や食べかす、プラークを除去できます。

(2) フロス

歯と歯茎の間や下部をデンタルフロスで1日2回は清掃する。これでプラークの蓄積と歯周病を防ぎ、歯周病菌の全身感染リスクを減らせます。

(3) うがい

歯磨きやフロスの後、または酸性や甘い飲み物を摂取した後は、うがいで口をすすぐことに

より、歯やエナメル質を傷つける酸や糖を洗い流せます。

2. 入れ歯のケア

入れ歯を使用している場合は、毎日入れ歯ブラシと入れ歯クリーナーで清潔にします。よくすすぎ、使用しないときは水や入れ歯洗浄液に浸けておきましょう。

3. 歯科受診

定期的に歯科医を受診しましょう。そうすれば歯科医は早期に検査、清掃、治療を行うことができ、さらに歯にフッ素やシーラントを塗布して保護し、入れ歯の調整や交換を行うことができます。

☆高齢者の口腔ケアはなぜ大事？

①感染や病気を予防する…不十分な口腔衛生は口の中で細菌の増殖や炎症を引き起こし、虫歯、歯周病、口臭、口腔がんなどの症状を引き起こします。これらの症状は肺炎、糖尿病、心臓病、認知症などの他の健康問題のリスクを高めます。口を清潔に保つことで、体に害を及ぼす感染や病気を予防できます。

②栄養と消化を改善する…口は消化器系の最初の段階です。歯の周囲に問題があると食べ物を噛んだり飲み込んだりするのが困難になります。一方、口腔の健康を保つことで、咀嚼と嚥下機能を改善します。

☆高齢者の口腔ケアに関してのおすすめ

- ・電動歯ブラシを使う・エナメル質を強化し、虫歯の予防になるフッ素入りの歯磨き粉を使う・口を潤し、口臭を防ぎ、虫歯を予防するためには、うがい薬を使う
- ・歯と歯の間や歯茎の下に詰まった食べ物やプラークを除去する歯間清掃器具を使う・入れ歯を清潔で快適に保つためには、入れ歯ケア用品を使う

口には食物かすが残りやすく、温度や湿度が口腔内の細菌にとって住みやすい環境であるため、細菌が繁殖しやすくなっています。その上、唾液は口腔内を清潔に保つ自浄作用がありますが、高齢者になると唾液の分泌量が減少するため、口腔内を清潔に保つのが難しくなります。さらに高齢者の中には歯磨きや、うがいなどの口腔ケアを自分でできなくなり、口腔内を清潔に保つのが難しくなる場合があります。そのため介護者による口腔ケアや、定期的な歯科検診や専門家による口腔ケアの提供も、高齢者の口腔健康を維持する上で重要な役割を果たします。