

## ア歯科 ケア通信

## こんにちは！ケア通信26号です！



こんにちは！寒い冬から暖かな春へと少しずつ季節が移ろいできます。植物が芽吹き、澄み渡った空が広がり過ごしやすい季節になってきました。太陽の日差しがぼかぼかと気持ちよいですね。仕事に学業に精を出して取り組みましょう！

## 26号のテーマ

- ◇フロスのこんな使い方
- ◇健やかな生活を送るために
- ・加齢に伴う口腔内の変化
- ・入れ歯もお手入れが必要

## ご存知ですか？フロスのこんな使い方



みなさんがお口のお手入れで使っている道具には何がありますか？歯磨きの基本は歯ブラシですが、どんなにきれいにみがいているつもりでも歯ブラシだけでは届かないところがあります。そんな細かい部分をお掃除する道具は主にフロス（糸）、歯間ブラシ、ポイントブラシなどです。中でもフロスは様々なタイプの物が市販され、乳幼児の仕上げ磨きからご高齢の方まで幅広い年代の人に必要不可欠なお掃除道具です。

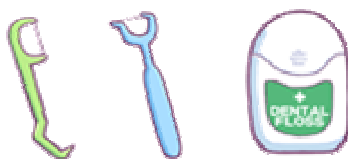
フロスの使い道は単に歯と歯の間のお掃除だけではないのをご存知ですか？むし歯の予防だけでなく、歯ぐきの健康に役立つ、優れものなのです。



## フロスは主に2種類あります

持ち手付き

糸のみ



## 基本的な使い方のおさらいをしましょう

- ①歯と歯の間にフロスを入れる時にはフロスを細かく横に動かしながら入れていきます。決して力まかせに押し込んではいけません。
- ②歯と歯の間に糸が入ったら、歯の側面に押し当てて数回上下させます。
- ③入れた時と同じようにフロスを大きく動かして外に出します。



## フロスで歯周ポケットの中のお掃除もしましょう！

フロスは歯と歯の間のお掃除道具ですが、実は歯ブラシでも届きにくい**歯周ポケットの中の汚れ**を取り除くことができます。歯周ポケットの中に汚れが溜まったままにしておくとポケット内で細菌が増え、歯周病を進行させてしまいます。フロスで歯周ポケットの中のお掃除をするのは普段のフロスの使い方少し工夫を加えるだけです。歯の側面に押し当てて間の汚れをこすり落とす時に歯ぐきの中に1~2ミリフロスを入れてこするのです！痛みが無い程度であればフロスが歯ぐきの中に入っても大丈夫です。



歯周ポケット



## 健やかな生活を送るために



超高齢化が進む現在の日本では、健康寿命を延ばしていくことが大切です。健康寿命とは、健康で明るく元気に生活する期間、つまり寝たきりや認知症にならない期間のことです。高齢になった時にいつまでも「いきいき」と暮らしていく為、心身の衰えを予防することが大切になります。

そんな工夫と取り組みが「介護予防」なのです。

今回の特集は、お口に関係する部分で、高齢になった時にどのような変化が起こり、どんなことに注意が必要かを取り上げています。「お口の健康」が維持されしっかり噛むことができると、栄養が摂取でき、唾液がたくさん出て、口の中の清潔に繋がり、脳も活性化され、認知症を予防するなど良い影響が及ぼされます。

口腔ケアは介護予防の第一歩です。若いうちから意識していただけると幸いです。

### <加齢とともにう口腔内の変化>

#### ●歯の根元が見えてくる

歯ぐき下がってくることで今まで歯ぐきの中に隠れていた歯の根元が出てきます。この部分は歯の元々出ている部分よりもやわらかく、刺激に敏感で凍みる症状（知覚過敏）が出やすい部分です。むし歯にもなりやすい部分ですのでより注意が必要です。

また、年齢を重ねてくると知らず知らずの間に進行していた歯周病の影響が出てきたり長年の磨き過ぎ（横に大きく動かして磨く、硬い歯ブラシで磨くなど）によって歯ぐき下がってくる場合があります。



→むし歯予防効果のあるフッ素をとりいれるといいでしょう。

歯磨剤をつけた歯ブラシで強く磨き過ぎないように気をつけましょう。

歯ブラシを鉛筆を持つように軽く握り、余計な力を入れないように優しく磨きましょう。

#### ●歯がすり減る

食事をとったり、力を入れるときにかみ締めたり歯磨きで磨きすぎたりと、生活の様々な習慣によってかみ合わせの面や歯の根元の部分がすり減ってきます。



→かみ合わせが強い方は調整したり、歯軋りがある方にはマウスピースをしたりして対処します。

#### ●飲み込む力やお口の周りの筋肉が衰える

手足の筋肉と同じように顔やお口周りの筋肉もだんだんと衰えてきます。すると飲み込みの力が落ちてきます。舌・頬・唇の力が弱くなると歯の周りに汚れが多く残りやすくなります。

### 飲み込む機能の低下→誤嚥性（ごえんせい）肺炎

高齢者の方の肺炎で多いのが「誤嚥性肺炎」です。

誤嚥性肺炎とは、プラークを多く含んだ唾液や

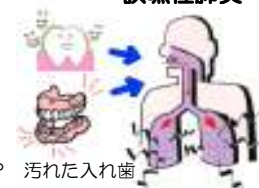
お口の中の細菌が誤って気道に入り込むことで起きる肺炎です。

誤嚥は夜間に起こりやすく、誤嚥しても「むせ」を起こさないことがあります。

むせないからといって問題が無いわけではなくこれを繰り返していると

誤嚥性肺炎を引き起こします。

汚れた歯 誤嚥性肺炎



→予防するためには口の中の清掃をしっかり行うこと、また食事の時の姿勢やひと口の量に気をつけたり、咀嚼や飲み込み、咳がでるように口や首周りの体操をするのも有効です。

●だ液の量が減る

年齢を重ねると身体的な機能の低下によってだんだんとだ液の量が減ってきてしまいます。それだけでなく、お薬の影響でだ液の分泌が抑えられ量が減ってくる場合もあります。

→だ液の分泌を促すにはよく噛むこと（噛みごたえのある食品やキシリトールガム）  
歯磨きをして刺激をあたえること、だ液腺のマッサージなども効果的です。



唾液の減少→口腔乾燥症（ドライマウス）

高齢になるとストレスや薬剤の影響、かむ力の低下などが原因で唾液の分泌が減る為、口の中が乾燥する口腔乾燥症になる人が多く、口やのどが渇く、食事が摂りにくい、発音がしにくくなどの症状がでます。

だ液腺マッサージ だ液の分泌をよくする「だ液腺マッサージ」をご紹介します。  
このマッサージは三大だ液腺といわれる耳下腺（じかせん）、顎下腺（がっかせん）  
舌下腺（ぜっかせん）を刺激してだ液の分泌を促します。



①両手をほおに当て、ゆっくり円を描くように  
マッサージします。（前回し、後ろ回し各5回）

②親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当てて  
耳の下あたりから顎の下までを押します。  
（5回程度）

●味覚の変化

私たちが食べものを食べたときに味を感じるのは舌にある味蕾（みらい）という部分が働いているからです。年齢を重ねると、この味蕾の数が減少します。また、味蕾が味を感じるにはだ液によって食べ物の味成分が届けられなければなりません。加齢、お薬、ストレスなどの影響でだ液の量が減ってくるとそれに伴って味覚の低下が起こりやすくなります。

<しっかり噛めることが大切>



脳が活性化される・運動機能が向上する

お口周りの筋肉もきたえられ、表情がいきいき・ことばも明瞭になります。体が活力にあふれていると気持ちも元気になり、生活に積極性が出て心が安らぎ、生きる意欲にもつながります。



## <入れ歯もお手入れが必要>

ケアが必要なのは自分の歯や歯ぐきだけではありません。入れ歯も同じように清潔に保っておくことが必要です。自分の歯と違って取り外しのできる入れ歯のお掃除はお口の歯と違った意外なところに汚れがついてきます。これから長い間、お付き合いをしていく入れ歯です。ポイントを押さえてお掃除をしましょう。

### ●入れ歯を外して磨く

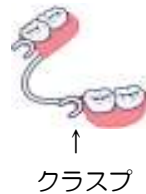
入れ歯は歯の部分以外にも金具や歯ぐきに接する面も磨きます。必ずお口から外した状態で磨きましょう。



入れ歯のお手入れは自分の歯を磨くのとは違うんだね。色々と気をつけなければいけないことがあるんだなあ！

### ●金具（クラスプ）の周りは特に注意して手入れする

複雑な形をしており、汚れが残りやすい部分です。ここに汚れが残っていると、土台になっている歯のむし歯の原因になります。



### ●歯磨剤をつけてこすらない

歯磨剤をつけて磨くと入れ歯に傷が入り細菌が増えやすくなります。流水下で磨きましょう。



### ●歯石などをカッターで削らない

毎日、丁寧な入れ歯のお手入れをして歯石が付かないようにするということが大切です。無理に削ろうとすると変形や破損の原因になります。



### ●入れ歯を熱湯につけない

入れ歯が変形する恐れがあります。60℃以上のお湯につけないで下さい。



### ●洗浄剤につけておく

一日一回は入れ歯専用の洗浄剤につけておきましょう。



## <介護をする方が知っておきたい口腔ケア>

高松市歯科医師会から定期的に刊行される、老人保健や介護に関する小冊子（もぐもぐ施設だより）を待合室に置いています。口腔ケアの実践に役立つ情報が掲載されています。vol.8は“寝たきり要介護者への口腔ケア”が特集されています。この冊子をご希望の方は受付にお申し出ください。



～編集後記～

今回のケア通信はいかがでしたか？気軽に取り入れやすいことからぜひ、始めてみてくださいね。次回は8月発行予定です！

