

地域包括支援センターだより

暮らしのコンシェルジュ

当センターは、高齢者の暮らしについてさまざまな相談や要望に応える『よろず相談窓口』です。

暮らしのコンシェルジュに寄せられるご相談と対応を紹介します。

今月は、『^{こうくう}口腔ケア』について取り上げてみたいと思います。

- 相談内容…最近、口腔ケアが重要だと良く耳にしますが、どういうことでしょうか。
- 対応策…口腔内の問題とそのケアの重要性について説明します。

1. 高齢者の口腔内には問題がいっぱい

- ・年齢を重ねると体にはさまざまな変化が現れますが、それは口の中も例外ではありません。高齢者の口腔内で起きている問題を見ていきましょう。

◆自浄作用が低下している

- ・口の中には『自浄作用』があり、唾液の力で歯の表面や舌、粘膜に付いた汚れや細菌を洗い流し、清潔に保ちます。しかし、高齢者の口腔内は、自浄作用が低下しており、意識してきれいに保つ必要があります。

◆虫歯や歯周病が多い。治療跡や入れ歯が多い。

- ・加齢によって歯茎が下がり歯の根元が^{あら}露わになると、虫歯になりやすく、また歯周病にもかかりやすい状態です。加齢による免疫力の低下も、虫歯や歯周病菌が増える原因の一つです。歯周病で歯が抜けてしまい、入れ歯を使っている人も多いでしょう。入れ歯を使用している場合は、入れ歯と粘膜の隙間に細菌が繁殖しやすくなります。

◆味覚が変化する

- ・人は、舌の表面にある^{みらい}味蕾という小さな器官で味を感じます。しかし高齢者の場合、口の中の自浄作用が低下して、舌の表面に^{ぜつたい}舌苔（白い苔状のもの）が付きやすく、味を感じにくくなったり、味覚が変化したりすることがあります。また、偏った食生活による栄養不足も、味覚障害の原因の一つです。

2. 口腔ケアとは

- ・口の中を清潔に保つことで、口腔内だけでなく体全体の健康を保つケアのことです。

◆口腔ケアの重要性

- ・口腔機能が低下すると、『噛んで味わう』『飲み込む』といった動作をスムーズに行えなくなるため、十分な栄養を摂取できません。栄養不足状態が続くと、運動機能の低下や認知症の進行、さらなる摂食障害につながる可能性があります。口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄で歯周病などを予防するだけでなく、摂食^{ごえんせい}トレーニングや誤嚥性肺炎の予防といった高齢者の身体機能の回復につながる内容も含まれます。口腔ケアを適切に行えば、高齢者が『おいしく食べる』という生きがいを取り戻したり、介護をする側の負担を軽減させることもできます。

◆口腔ケアの2つの種類

- ・口腔ケアには、自分で行う『セルフケア』と歯科医や歯科衛生士が行う『プロフェッショナルケア』があります。

