



放っておけない「高齢者の口腔ケア」

「義歯の正しいケアと、高齢者の口腔機能維持のために大切なこと」

皆さんもご存知の「80歳になっても二十本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」。

歯のケアの重要性は知られていますが、それでも65歳を過ぎた頃から年齢が上がるにつれ、義歯（部分入れ歯や総入れ歯）を装着する率は高くなってきます。そこで、虹と海のホスピタルで歯科診療を担当されている、長崎大学歯薬学総合研究科の村田教授に、口腔ケアの大切さについて、お話を伺いました。



優しい笑顔が印象的な村田教授。虹と海のホスピタル歯科では、村田教授をはじめとした長崎大学病院の歯科医師の先生が担当されています。



適切な義歯（入れ歯）の使用が、生活の質の維持・向上に

歯がほとんどない状態の方が義歯を使わないと、食事がうまくできないばかりか、唇が内側に落ち込み老けて見えたり、話をする時の発音にも影響します。また、「歯が二十本以上残っている人に比べ、歯がほとんどなく義歯未使用で、あまり噛めず、かかりつけ歯科医院がない人ほど、認知症発症のリスクが高くなる」と

いう研究結果（Yamamoto et al. 2012）が発表されています。

歯がなくても、義歯を使うことで、噛むことによる脳への刺激、そしてバランスの良い食事がとれ、ひいては転倒しにくい、仕事ができるなど、生活の質（QOL）や日常生活動作（ADL）の向上にもつながります。



正しい知識で、毎日きちんとお口と義歯のケアを

義歯使用後は、正しいケアが大切で、義歯洗浄剤の使用をおすすめします。洗浄が不十分だと、義歯にカビの一種であるカンジダなどの微生物を含むプラークが付着するだけでなく、それが原因で義歯性口内炎の発症にもつながります。また、高齢になると嚥下反射や咳反射が低下するため、食べ物のかすや唾液が肺に入ること、誤嚥性肺炎も起こしやすくなります。口腔ケアをしない人よりもケアをした人の方が、明らかに肺炎の発症や肺炎による死亡率が低いです。（図）

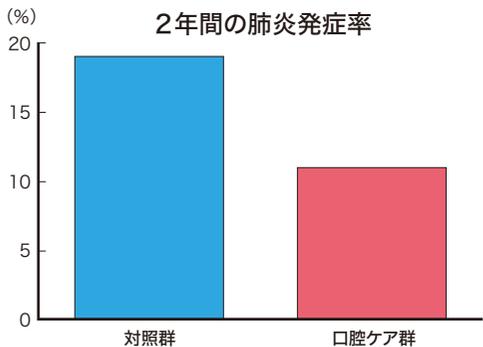


図 肺炎発症率に及ぼす口腔ケアの効果 (Yoneyama et al. 1999より引用し、図を作成)

- 口腔ケア群: 看護師あるいは介護者による毎日の口腔清掃と、週に1~2回の歯科医師あるいは歯科衛生士による専門的・機械的な口腔清掃を行う群
- 対照群: 入所者本人による口腔清掃ないしは介護者による従来どおりの口腔清掃にとどめる群



定期検診で、口腔機能の維持を

義歯は、粘膜に接している面積が小さく圧力がかかり、安定しにくい下あごの方が痛みが生じやすい傾向です。合わなければ作り替えることもありますが、新しい義歯は装着当初に痛みが出ることもあり、調整に時間がかかることがあります。また、要介護度が高い高齢者や認知症の方の場合、型取りや噛み合わせの記録などが難しいうえ、新しい義歯にも慣れにくいので、従来の使い慣れた義歯を部分的に修理することも有効です。

義歯は適切な使用と手入れで長く使えますが、調子がよくても3~6カ月に一回はかかりつけの歯科医院で定期受診し、義歯と口腔内のチェックをしてください。義歯も定期的なメンテナンスが大切です。



小さい子からご年配の方まで、優しく丁寧な治療を心がけています！

歯科へのお問い合わせ ☎0955-77-5138 受付時間/月~金 9時~18時

診療日時	月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:30	休診	●	●	●	休診	●
13:30 ~18:00	休診	●	●	15:30迄	休診	17:00迄