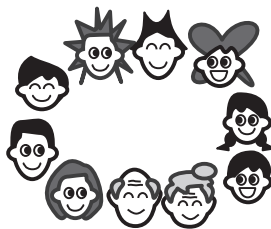


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



令和4年6月号

発行人 津谷歯科医院

院長 津谷良

住所 岡山市中区海吉1807-14

紙面に関するお問い合わせは下記まで

電話：0120-779-418

配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さんこんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

高齢者の肺炎の約7割は、睡眠中に無意識のうちに唾液が気道に流れる不顕性の誤嚥が原因です。むせ等の反射が起こらない不顕性の誤嚥は、介護者がその徴候に気付くことは難しいため、いかに誤嚥性肺炎を予防するかが大きな課題です。口腔内には多種多様な細菌が多数存在しています。これらの細菌を気道内に誤嚥することで誤嚥性肺炎は発症しますが、誤嚥した細菌の種類よりも、細菌数に相関が強く、日本歯科大学の菊谷先生等の研究では、口腔内細菌数が $1 \times 10^{8.5}$ 個(cfu/ml)以上になると誤嚥性肺炎の発症リスクが高くなると報告しています。そこで今回は、『要介護高齢者の口腔内細菌数と効果的な口腔ケア』について取り上げてみたいと思います。

## ■ 要介護者の口腔内細菌の実態

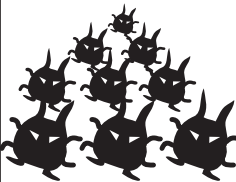
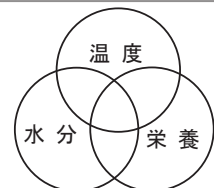
城西国際大学の井上教授等は、入所中の要介護高齢者14名(平均84.7歳、平均残存歯5.5本)を対象に口腔内細菌数についての調査を行っています。対象者をA群(口から食事をとり歯ブラシとうがいによる口腔ケアを行っている)、B群(口から食事をとりウェットシートで口腔ケアを行っている)、C群(胃ろうによる経管栄養でウェットシートで口腔ケアを行っている)に分けて口腔内細菌数を測定しています。口腔内細菌数は、C群>B群>A群の順に多いという結果でした。つまり経口摂取している場合は経口摂取していない場合と比較して口腔内細菌数は少なく、これは唾液の分泌によって口腔内が洗浄されるためと考えられます。また口腔ケアの方法によって口腔内細菌数に差があるものの、ウェットシートによる清拭でも口腔内細菌数は $1 \times 10^7$ 乗個(cfu/ml)以下を保ち、誤嚥性肺炎の予防効果が得られることがわかりました。



## ■ 効果的な口腔ケア

口腔ケアは、誤嚥性肺炎の原因となる口腔内細菌数を

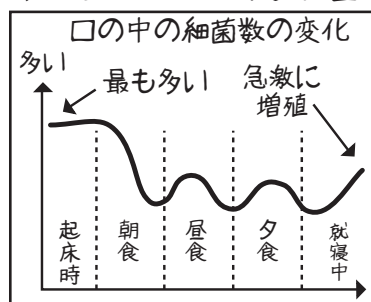
口腔内は細菌増殖の3条件がすべてそろっている



30分に2分裂増殖する細菌1個は12時間後に1600万個以上に増える



減らすことができる確実な方法ですが、介助に掛かる時間や人手の不足が要因で継続して実施することは大変で、効果的・効率的な口腔ケアの方法が求められます。ポイントは口腔内細菌数を誤嚥性肺炎の危険レベルである $1 \times 10^{8.5}$ 個(cfu/ml)未満に保つことです。また食事を口から摂取している方の場合、唾液の洗浄効果によって細菌数は抑えられています。細菌は就寝中に急激に増殖し、起床時が最も多くなります。そこで就寝前にしっかりと歯磨きを行うのが効果的と言えます。殺菌成分を含むうがい薬で仕上げのうがいをすれば一層効果的です。また歯ブラシでは落とせない歯や入れ歯に着いた歯石は、歯科衛生士による特殊な器具を使った口腔ケアが必要です。専門的口腔ケアを定期的を受けた場合、肺炎を57%減少したとする臨床結果があるので、定期的に歯科衛生士による専門的口腔ケアを受けることが大切であることがわかります。



## ◆ 口から食事をとると唾液の分泌が促進され口腔内細菌の増殖を抑えてくれます ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって



ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30  
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷良

岡山市中区海吉1807-14

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413