

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。

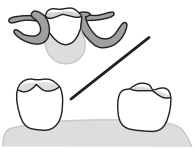
口腔内には数百種類もの多種多様な細菌が存在しています。口は食べ物の入口であるとともに、一定の体温(温度)と唾液(湿度)があり、細菌繁殖の条件がすべてそろった場所です。通常、食事をすれば唾液が分泌されて自浄作用が働きますし、健康で免疫力がしっかりして、毎日適切な歯磨きをしていれば、これらの細菌は身体に悪影響を及ぼすことなく、口の中の環境を一定に保つ働きをしてくれます。しかし、病気や加齢によって免疫力が低下した状態で、唾液が出にくくなったり適切な歯磨きができなくなると、細菌は10倍以上に増殖して肺炎を引き起こすリスクが急激に高まります。今月は、『細菌が増殖しやすい高齢者の口腔内』をお届けします。



1. 高齢者の口腔は複雑・・・

肺炎の発症や重症化は、肺に入ってしまっ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、唾液1ml中の口腔内細菌数が $1 \times 10^{8.5}$ 個(cfu/ml)以上になると肺炎の発症や重症化リスクが高くなると報告しています。口の中は他の場所と違い、汚れていても気付きにくい場所です。また高齢者では、歯が抜けたりむし歯が進行する等、口の中が複雑で、1本の歯ブラシだけで清潔に保つことはできません。

<高齢者の複雑な口の中>

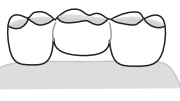


部分入れ歯を引っかけ
る側の歯に付着した汚れは
落とし難い



むし歯が進み歯の上部がなくなった残根も
汚れが溜まりやすい

ブリッジの支台とな
っている両側の



歯の根元やタミーの歯と歯ぐきの間は汚れが大変溜まりやすく細菌が増殖しやすい

歯周病等が原因で歯ぐきが下がって露出した歯間部は歯間ブラシが必要



2. 磨き残しを減らすことが大切

多種多様な細菌が塊となったものを歯垢(プラーク)と言います。粘着性が強く、歯や入れ歯、口の中の粘膜に付着して生息しています。この歯垢を取り除くには、歯ブラシ等で歯を磨き、歯垢を破壊して、うがいと排出します。フライパンをたわしでこすって汚れを洗い流すイメージです。歯垢が溜まりやすい部分に上手く歯ブラシを当てる必要があります。高齢者のように複雑な口の中は、1本の歯ブラシだけでは磨き残しが多くなります。特に、80歳で20本以上の歯が残っている方が50%以上となり、高齢者の肺炎による入院を予防するためには口の中の細菌量の管理が一層重要になっています。令和4年に実施された歯科疾患実態調査によると、65歳以上の高齢者において、歯を磨く時に歯と歯の間の清掃をフロスや歯間ブラシで行っている割合は50%未満でした。口の中が複雑な高齢者の場合は、歯ブラシの他に、歯間ブラシ、タフトブラシは必須の歯磨き用具です。次号では、口腔管理に歯科衛生士が介入する効果についてご紹介いたします。

◆ 磨き残した歯垢は細菌増殖リスクです。口の中に合った清掃用具を使いましょう ◆

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してきました。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