

# 6月4日～10日は歯の健康週間

令和6年度のテーマは「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。

## 歯周病と全身の健康について

歯周病は、口の中で発生する生活習慣病とも言われていて、歯周病が発端になって複数の生活習慣病を誘発していることが分かっており、社会全体として口腔保健への意識が高まっている今、事業所内でも歯周病に関しての知識を深め、高齢世代の生活習慣病の予防対策として口内環境の改善に取り組む必要があります。

### 高齢者の口の健康

高齢者がいつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、心身の衰えを予防することが大切です。口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりかみ、充実した食生活を送ることができます。

また、よくかむことで脳の血流が増え、脳神経細胞の働きが活発になりますので、認知症予防にもつながるなど、想像以上により影響を及ぼします。高齢者が一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るために口腔ケアは、介護予防の第一歩なのです。

### 口のはたらき

歯や歯肉、舌などがある口は「食べる」・「呼吸する」・「話す」・「笑う」など、生命の維持や人間らしい暮らしや表情をつくる器官として大切な役割をになっています。

### 【食べる】

「食べる」という行為は、「摂取(せっしゅ)」「咀嚼(そしゃく)」「嚥下(えんげ)」から成り立っています。

#### 摂食



#### 咀嚼



#### 嚥下



食べ物をどのように食べるかを脳で判断して、適量を口まで運ぶことを「摂食」、食べ物をかみくだくことを「咀嚼」、食べ物を飲みこむことを「嚥下」といいます。

### 【呼吸する】

人は外からの空気を、おもに鼻をとおして気管や肺に吸い込みますが、鼻がつまったりして鼻から空気が吸えないときは、無意識に口から空気を吸っています。また、同じように口から息をはき出しています。

### 【言葉を話す】

人はことばをとおして、自分の気持ちなどを相手に伝えています。ことばの基本である声は、気管、喉頭、咽頭、鼻、口といった発音器官によって作りだされます。

ことばを話すときは、食べるとき以上にくちびるや舌、あご、ほおの複雑な運動が必要になり、歯ならびなどによっても発音の聞きとりやすさが左右されます。

## 【顔の表情をつくる】

笑ったり、怒ったり、悲しんだり、泣いたりという感情は、人の顔にはっきりと表れます。表情は、顔を構成するいろいろな筋肉(表情筋)のなせる技ですが、とくに口のまわりの筋肉が大きな役割を果たします。

**高齢者の特徴**：口の中の変化に注意しましょう。

### ◆歯と歯周組織が変化する

歯と歯肉の境目がくさび形にすり減ったり、歯肉が退縮して、露出した歯の根にむし歯がでやすくなります。

### ◆舌や口腔粘膜の状態が変化する

唾液の分泌量が減るため、舌や粘膜に変化があらわれ、口臭の原因や味覚障害などをひきおこします。

### ◆歯肉の炎症がおきやすくなる

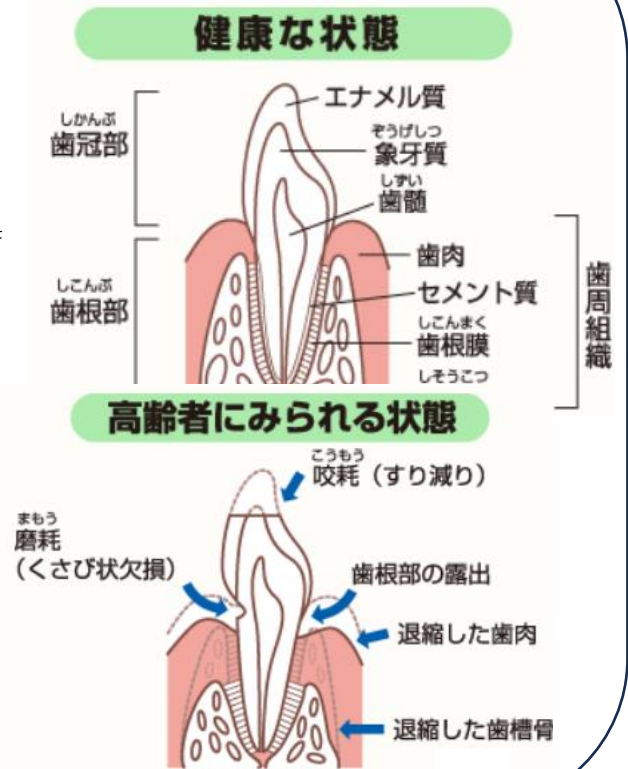
歯肉が退縮したところに、歯垢、歯石が付着したり、入れ歯があたる刺激などで炎症が起こりやすくなります。

### ◆口の中が細菌の培養器になる

歯や入れ歯の面に付着した細菌を積極的に取り除かないと、細菌が増えてしまいます。

### ◆入れ歯が合わなくなる

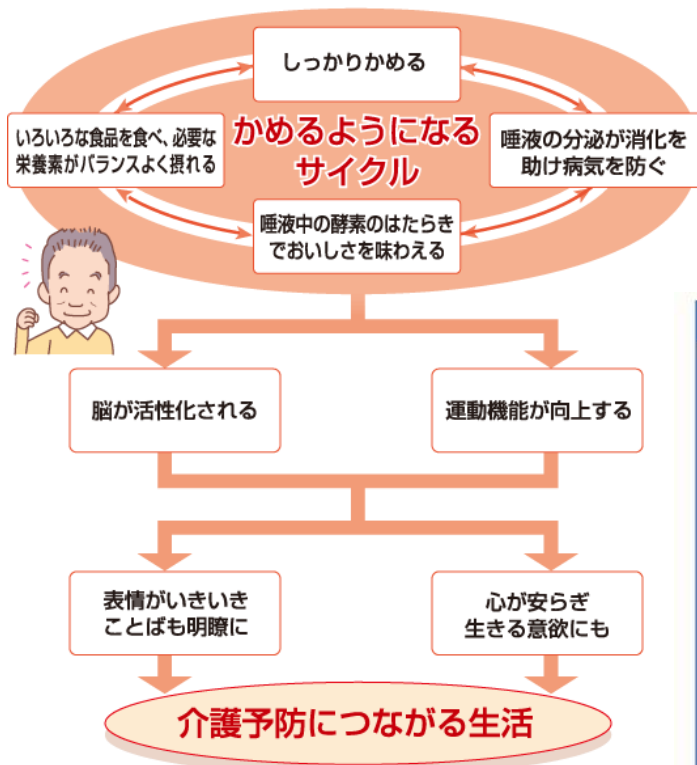
使っているうちにすり減ったり、自分の口の中の状態が変化して合わなくなり、放置していると、食べ物がかみにくくなり、また、口の中を傷つけたりします



## しっかり噛んで介護予防

かむ力を維持していると、食物の栄養の吸収がよいだけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まったりします。からだに活力があふれ、気持ちが元になると、生活に積極性が出たり、表情も豊かになります。

### ●●●しっかりかめると生活の質が高まる●●●



高齢になると、歯や歯肉のトラブルばかりでなく、嚥下機能の低下や唾液の減少など、お口のはたらきにもトラブルが起こり、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)を引き起こすこともあります。

高齢者の場合、誤嚥性肺炎が命取りになったり、寝たきりの原因になるため、注意が必要です。

