



健康な歯でいたい！

# 健康フラザ

## 平成20年11月号

### 大切な<sup>こうくう</sup>口腔ケア

医療法人将優会 クリニックうしたに  
理事長・院長 牛谷義秀

「一生、歯を失わず自分の歯でおいしく食べたい」「一生、口から食べたい」そんな当たり前の願いも口腔ケアを怠ると、楽しい会話や朗らかな笑いさえも失われかねません。また、口腔内の手入れが不十分だったり、入れ歯の清掃がいかげんだと、口腔内に雑菌が繁殖し、とくに高齢者では肺炎を起こしたりインフルエンザ発症の危険も高くなります。食事を楽しみながら健やかに暮らしていくためには口腔ケアが大切です。

#### 1. 口腔疾患の気づき

お口のことで何か困ったことはありませんか？

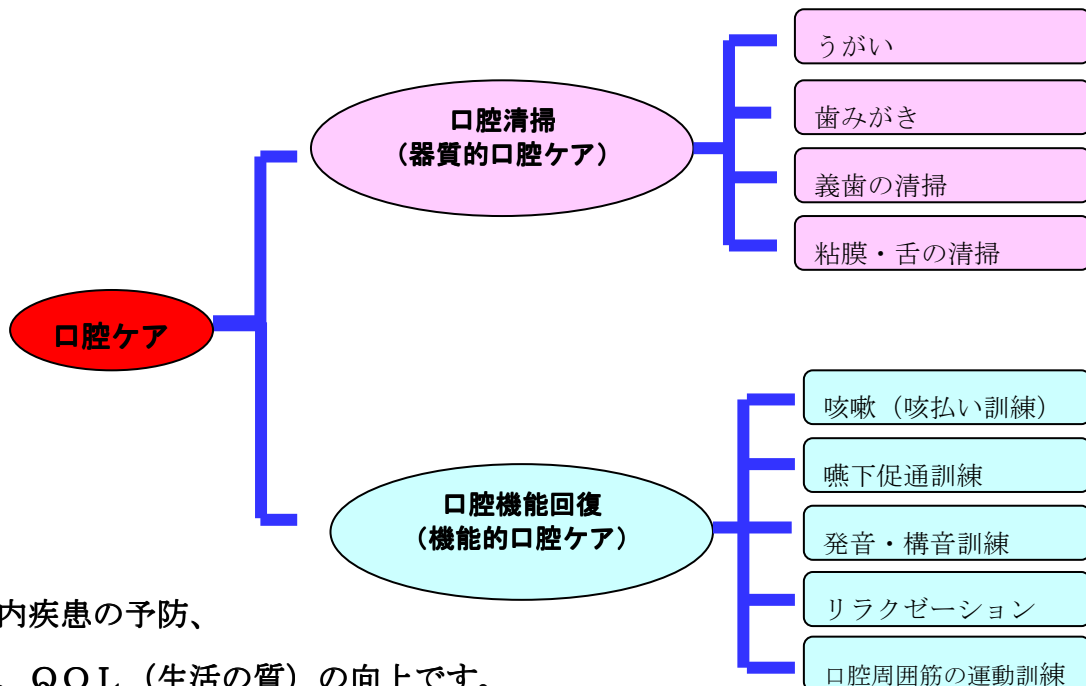
とくに、高齢者の口腔疾患の症状には早く気づいてあげないと致命的な病状へ進展する危険がひそんでいます。

表1 口腔疾患の気づき

- よく嚙んで食べることができない
- 口の中がねばねばする
- ひどい口臭がある
- じょうずに物を飲み込めない
- 入れ歯が合わない
- 口内炎がひどい
- よく口の中で出血する
- 肺炎を繰り返す

#### 2. 口腔ケアとは？

口腔ケアとは、口腔清掃・義歯の取り扱いなどを対象とします。また、広義には口腔機能訓練を目的にした口腔周囲筋の運動訓練、咳ばらい訓練、発音訓練をも含めます。



#### 3. 口腔ケアの目的

口腔ケアの目的は、口腔内疾患の予防、口腔障害の改善、栄養摂取、QOL（生活の質）の向上です。

表2 口腔ケアの目的

口腔内疾患の予防	う歯（むし歯）・歯周疾患、口臭、口腔乾燥、舌苔 <sup>ぜったい</sup> 、口内炎、口腔内細菌感染、カンジダ症、誤嚥性肺炎
口腔障害の改善	疼痛軽減、味覚の維持、潰瘍などの創傷治癒の促進
栄養の摂取	血行促進・改善、唾液の分泌促進、栄養摂取、食欲の増進。
QOL（生活の質）の向上	言葉がはっきりする（対人関係を円滑化）、美しさの保持、適切な義歯

#### 4. 口腔ケアの必要性

高齢者や脳卒中などの脳血管障害を有する患者では嚥下<sup>えんげ</sup>（わかりやすく言うと、飲み込むこと）機能の低下にともない急性肺炎のエピソードが増えることが知られています。一般にこの嚥下機能の低下にともなう肺炎のことを、嚥下性肺炎<sup>えんげせいはいえん</sup>と呼んでいます。この嚥下性肺炎は口腔ケアの状態と密接な関連があります。

嚥下機能障害のある患者では口腔環境が衛生的でないと、細菌が増殖しやすく常に誤嚥性肺炎の危険がともないます。一方、口腔ケアが適切に行われると誤嚥性肺炎の発症頻度は急激に低下することから、口腔ケアは摂食・嚥下リハビリテーションの重要な要素といえます。高齢者、とくに施設入所や在宅の要介護者の増加にともない、これまで歯科医師、歯科衛生士の専門的領域として行われてきた口腔ケアを広く介護職や訪問看護師にも普及する必要があります。

#### 5. 口腔ケアの手順

基本は、歯ブラシなどで口腔内を清掃し、できるだけ口腔内の細菌を減少させることです。

##### 1) 口腔内の観察

口腔ケアを始めるにあたり、口腔内の観察と評価が的確に行われる必要があります。口腔内に、粘性痰や乾燥痰・舌苔が付着していないか、歯垢や歯石が付着していないか、口腔内が乾燥していないかなど十分に観察することが大切です。



乾性痰



粘性痰

##### 2) 口腔ケアの内容

口腔ケアは、次のような手順で行なう必要があります。

##### ①口腔粘膜の清掃、口腔乾燥の改善

うがい薬などを十分に吸収させた口腔ケアスポンジを用いて、口腔粘膜を傷つけないようにぬぐい、清掃する。

## ②舌の清掃

舌苔は細菌が繁殖する原因であり、また口臭や味覚低下の原因ともなっています。歯ブラシや舌ブラシで舌苔を擦り取ります。舌の清掃という、口腔粘膜や舌などに対する一連の動作は機械的刺激として摂食・嚥下訓練ともなり、口腔機能の改善にも役立ちます。

## ③義歯（入れ歯）・歯肉・歯牙の清掃、管理、治療

義歯や歯牙に付着した歯垢は口腔内細菌増殖の原因であり、ブラッシングや歯垢除去を行ったあと、うがいを十分に行う必要があります。義歯は毎食後清掃するのが基本であり、1日1回はブラシで清掃を行う必要があります。また、少なくとも1週間に2回は義歯洗浄剤に浸透させることが必要です。さらに、歯肉に対するマッサージも非常に有用です。

## ④うがい

口腔内の清掃を行った後は十分にうがいをさせ、口腔内に残存したものを除去します。

## 6. 口腔ケアの意義

口腔ケアは、このように口腔環境を整えることにより誤嚥性肺炎の予防に有用です。また、ブラシなどによる口腔清掃が機械的刺激となり、嚥下機能の間接訓練ともなることから、摂食・嚥下リハビリテーションの一環としてその重要性が認識されています。さらに、口腔機能が向上すれば食欲が増進し、全身状態の改善やQOLの向上にもつながることが期待されています。このような口腔ケアは入院患者や高齢者施設ばかりでなく、今後も増加する在宅患者の誤嚥性肺炎の予防に極めて有効であると考えられています。

## 7. 口腔ケアが必要となる嚥下障害をきたす原因

摂食・嚥下障害をおこす基礎疾患や嚥下障害疑わせる臨床症状（表3）をチェックすることは重要です。一般に、年齢を重ねるに従って嚥下機能が低下（表4）することは知られています。しかしながら向精神薬、抗コリン薬、筋弛緩薬などの内服薬（表5）も嚥下障害をおこす原因になることも知っておく必要があります。

表3 嚥下障害を疑わせる症状

- 食事にむせる、咳が出る
- 常にのどがゴロゴロ音がする
- 唾液が飲み込めず出している
- 食事に時間がかかる
- 痰が多く、汚い

表4 加齢による嚥下機能低下

- 口呼吸・服薬による口渇 (⇒口腔内乾燥)
- 臼歯欠損 (⇒大きな食塊が早期に咽頭へ流れる)
- 舌後退 (⇒食塊が口腔底に保持される) ⇒口腔内に残留、嚥下圧が低下
- 咽頭下垂 (⇒咽頭に残留)
- 感覚低下
  - 口腔⇒ひと口量の増加
  - 咽頭⇒咽頭挙上の遅延⇒液体誤嚥
- 気管⇒むせない誤嚥の増加 (周囲・本人が気付かぬ間に進行する)

表5 嚥下障害の原因となる薬剤

1. 医療用医薬品
  - 抗コリン剤、抗うつ剤、抗ヒスタミン剤、降圧剤、抗不整脈剤、利尿剤、向精神薬、抗パーキンソン病薬、睡眠剤、消化性潰瘍剤、制酸剤等など
2. おもな一般医薬品
  - 1) 乗物酔止め薬
  - 2) 総合感冒薬
  - 3) 鎮咳 (咳止め) 薬

## 8. 最後に

口腔ケアという言葉は耳慣れない言葉かもしれませんが、口腔ケアに取り組むことによって、口腔内の健康が保たれることで全身の健康が維持されます。下図のように、口腔ケアを実施した人達をしなかった人達と比べると、肺炎の発症を40%減少させたという報告もあります。また、インフルエンザの発症にも差があるとさえいわれています。最後の最後まで、「おいしく食べ、楽しく会話し、美しく過ごせる」ように、お口のことに興味を持ってみませんか？ 施設で過ごしたり在宅療養を余儀なくされて通院できない人には歯科医師や歯科衛生士による、「訪問口腔ケア」を受けることができます。

