

6月4日～10日  
歯の衛生週間

# 口腔ケアでめざす「8020」



最近、口腔ケアという言葉をよく耳にするかと思いますが、今年の4月に改正された介護保険制度では、新設された新予防給付の中に「口腔機能の向上・口腔ケア」が盛り込まれました。いつまでも自分の歯でおいしく食べられることは、健康で長寿の秘けつです。そのためにも、口腔ケアが必要なのです。

## 歯と口の働き

歯と口は体の玄関であり、食べ物をかみ砕いて（咀嚼）、食道や胃に送り込み（嚥下）ますが、そのほかにさまざまな働きをしています。

- 話すこと 歯がないとうまく発音できません
- 脳への刺激 よくかんで食べることは、脳への血液の循環を良くし、脳の働きを活発にします
- だ液の役割 殺菌作用や免疫物質を含むだ液は、消化作用や食べ物を飲み込む時の手助け以外に、口の中の自浄作用や殺菌作用、粘膜の保護などの働きを持っています。よくかむことでだ液の分泌が活発になります
- 平衡感覚を保つ しっかりとした歯とかみ合わせは、体のバランスを保つために重要です

○ストレスの発散 食べることや話すこと、歌うことは、ストレスの発散につながります

○表情を作る 前歯が一本なくなっただけで、顔の感じが大きく変わってしまいます

## 歯を失う原因と口腔ケア

歯を失う二大疾患は、虫歯と歯周病です（下図参照）。どちらの病気も、原因は菌こう（プラーク）中の細菌で、生活習慣の改善により予防できます。

そこで、虫歯や歯周病を予防し、全身の健康を守るために必要となるのが、口腔ケアです。口腔ケアとは、歯や歯ぐき、舌などの汚れを取り除いて清潔にすること、口腔機能の維持、回復を目的とした機能訓練のことをいいます。

## 口腔ケアの目的

口腔ケアを必要としている人は、摂食、嚥下障害など口腔機能の低下が見られることが多くあります。日ごろからケアを行うことで、虫歯や歯周病の予防、口臭や誤嚥性肺炎を予防します。

また味覚の改善や会話などのコミュニケーションの改善にもなり、さらには、生活のリズムを整え、口腔機能の維持・回復にもつながります。

## 口腔ケアの基本は2つ

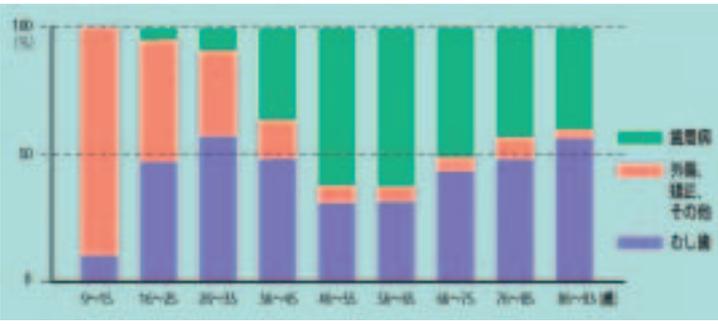
口腔ケアの基本は、自分自身で行う毎日のケア（セルフケア）と、歯科医師や歯科衛生士による専門的な歯面清掃および口腔機能に対するリハビリテーション（プロフェッショナルケア）です。要介護者は、これらのケアに加えて、介護職員や看護師のケアが大切

## 生活の質の向上を

介護を必要としている人は、口の中の状態を清潔に保つことによって、誤嚥性肺炎や気道感染予防になります。また、口腔機能を高めることによって低栄養の改善にもつながります。

皆さんも、日ごろから口腔ケアを行って、歯と口の健康、そして全身の健康を維持し、80歳で20本の自分の歯を持つ「8020」を目指しましょう。

年代別の歯を失う原因



資料：(財)8020推進財団「はじめよう口腔ケア」

●問合先 健康増進課