



いつまでも 口から美味しく食べて楽しく会話する

『口腔ケア』



だな だけし
産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

産業医だよりは、当院における地域むけ医療講演会の内容を抜粋してお伝えしています。今月は『いつまでも口から美味しく食べて楽しく会話する「口腔ケア」』というタイトルで、琉球大学名誉教授（元歯科口腔外科教授）砂川元（はじめ）先生にご講演いただきました。歯科医師の立場から「口腔ケア」の重要性を大変わかりやすく、かつ情熱をもってお話いただきました。

ご講演の冒頭で、米山歯科クリニック 米山武義 先生のお話しを紹介されました。

「人は口で生きて、口で人生を閉じます。口は健康の入り口、病気の入り口、そして魂の出口」

人は生まれて口から産声をあげ、そして愛情を受けながらおっぱいを口で吸い、口から食べて成長する。思春期になると口がたつようになり、親元を離れ、他人の飯を食べるときに親のありがたみがわかる。年をとり、食事が細くなる時孫の食べる姿に頼もしさを感じる。さらに年をとって人生の幕を引くとき、口を通して最後のメッセージを残す。

※「口」を通した人生のとらえ方は大変含蓄があるものでした。

歯垢とは

日ごろからむし歯予防のための歯みがきがいかに重要か話されていました。そして歯石がいかに歯肉の炎症を起こすかについても、多くの写真を通して説明されました。歯石とはプラークが石灰化したもので、その中にたくさんの細菌がいるとのこと。そして歯肉炎を起こすと、下のような段階を踏み、悪化していきます。



8020 運動

「80歳ぐらいの高齢になっても自分の歯が20本以上残っているようにしよう！」という標語です。

歯石とは?

歯石とは、プラークが石灰化したもの



歯石は、**ブラッシング**では除去できない。



歯石は、**歯科医院**で除去してもらいましょう。



プラークは食べ物のカスのようにみえますが、実際は歯周病菌やむし歯菌をはじめとする微生物のかたまりです。プラーク1mgに1億個以上の微生物がいるといわれています。

プラークを顕微鏡で見ると、いろいろな微生物でいっぱい

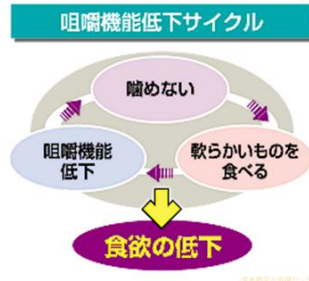


噛むことの重要性

なぜ 8020 運動が必要なのでしょう？ それは、噛むことが全身にとって好影響があるからです。

ご講演の中では、一度病気のために寝たきりに近い状態になり流動食を食べていた方が、再び噛んで食べることができるようになると、みるみる活気を取り戻し歩けるようになった様子の症例をビデオで見せてくれました。

※「噛むこと」は、元気に老いることと直結しています
噛むことで食欲がわき
生きる力となるのです。



口腔ケアの重要性

口の中のケアは、実は肺炎の予防にもつながっています。

口腔ケアのポイント



口腔ケア重要ポイント

**保湿に始まり
保湿に終わる**

唾液機能を補充
感染対策
粘膜対策

口腔ケア

器質的口腔ケア 口の中全体を清潔に保つ

むし歯や歯周疾患、気道感染予防が目的：
歯ブラシ(歯間ブラシ)を使って口腔内を清潔にし、
可能な限り細菌を減らす

機能的口腔ケア 口腔機能を向上する

食べる機能の肺活化が目的：
摂食・咀嚼・食塊形成・嚥下などの口腔機能を回復させる
ケアで、唾液腺や顔面のマッサージと舌体操

口腔ケア = 歯磨き + リハビリテーション

噛む効用



摂食嚥下機能の回復

- ◎正常な味覚、食欲、口からの食事が可能
- ◎口腔乾燥の改善
- ◎口腔機能訓練・リハビリテーション
- ◎口腔内感染・炎症の改善
虫歯、歯周病、口腔カンジダ、口内炎

嚥下性肺炎の予防

- ◎肺炎、発熱の原因となる細菌の増殖抑制・清拭
- ◎誤嚥防止 乾燥対策



講演の最後に

砂川先生は、同僚である歯科衛生士の外間様を通して、口腔ケア促進、誤嚥防止のための体操を紹介して下さいました。

唾液腺マッサージによる唾液分泌促進の運動の他、「パタカラ体操」(発声体操)による嚥下機能維持、誤嚥予防の取り組みを来場者の方々と一緒に行いました。元気に老いるために歯を大切に、噛むことを意識する、そのための口腔ケアの重要性について、理解を深めることができました。

今後、私ども内科医は歯科の先生方と情報を共有し、一緒に啓発活動に取り組む必要性を感じました。皆さんも是非、かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもって、健康管理に取り組んでいただきたいと思います。



第 154 回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日 時: 平成 28 年 4 月 13 日(水) 19:00~20:30

テーマ: 長寿を楽しく生き抜くための

耳の健康 ~百歳を越しても補聴器不要に!~

補聴相談のひろば(耳鼻咽喉科) 相談医 野田 寛 先生

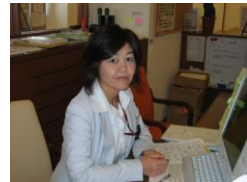
その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック 『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です!



保健師・産業カウンセラー
認定産業看護師 田名彩子

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



看護師・衛生管理者
糖尿病療養指導士 新垣朋子



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000
携帯 070-5814-0065 (田名彩子)
メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい!