

【質問】友人の寝たきりのお父さんが歯科の先生に往診してもらい、口腔（こうくう）ケアを始めてから状態が良くなったそうです。口腔ケアについて教えてください。

（55歳・主婦）

## 口腔ケアの効果は

【回答】人間にとって、

口から食べる機能を維持することは、生活の質を保つ上でとても大切なことです。特に食べる、飲みこむ機能が衰えている高齢者は、口から食べることにより健康を維持、回復し、喜びや笑顔があり満足感のある生活を送れます。口の清掃や口の体操を行い、口中をきれいに保ち、食べる、話す、呼吸するなどの口の

働きを健康で良い状態に保つケアのことを口腔ケアといえます。口腔ケアは▽味覚の維持▽言葉がはつきりする▽脳の活性化▽体力向上▽歯の病気の予防▽誤嚥（ごえん）性肺炎の予防ーなどに効果があります。

# 誤嚥性肺炎の予防など

本来、食道に入るべき食べ物や唾液（だえき）が誤って気管に入ること誤嚥と

いいです。高齢者、特に介護が必要な高齢者は嚥下（えんげ）機能が衰えるため誤嚥による肺炎が多くなります。誤嚥性肺炎は介護が必要な高齢者の主要な死因の一つで、その予防は医学的に大きな問題となっています。「口は命の入り口である

と同時に、病の入り口でもある」とは日本の口腔ケアのパイオニアである米山歯科クリニック（静岡県長泉町）の米山武義院長の言葉です。米山院長は特別養護老人ホームで週一回、歯科衛生士による専門的口腔ケアを行うグループと、従来通り口腔ケ

アを受けないグループとの間で比較検討をしました。その結果、口腔ケア群の発熱者が半減し、肺炎発症者も4割減少しました。口の中の雑菌や分泌物を少なくすると誤嚥性肺炎が減少することが証明されたのです。また、手術の前に口腔ケ

## 高齢者の健康維持に

アを行っている病院では、それまで約6割の患者に発症していた術後の傷口の感染や肺炎などの合併症が、16%に激減しました。意識障害のある患者に口の体操を続けると、意識障害が改善し、簡単な言葉を話せたり、笑う、泣くなどの感情の表出が可能になったりした例もあるそうです。

このように介護が必要な高齢者に口腔ケアを行うと、誤嚥性肺炎の予防をはじめ多くの良い影響を体に及ぼすことが分かっています。健康な高齢者が健康を維持するためにも口腔ケアは大切です。最寄りの歯科医院やかかりつけの医師、看護・介護スタッフにご相談ください。（県医師会）

