

お口の中から健康に！

口腔ケア

口腔ケアを怠ると肺炎になりますか？

健康的な日常生活を送るために口腔ケアは重要です。

青森県歯科医師会

青森県歯科医師会 理事 赤穂和広



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担っています。

「食べる」という行為は、「摂食」「咀嚼」「嚥下」からなりたっています。

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」や「認知」といい、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。食べ物はこのようない連の運動で胃に送りこまれます。



呼吸する

私たちは空気を、鼻を通して気管や肺に吸い込みます。が、鼻がつまりして鼻から空気が吸えないときは、口から空気を吸っています。また、激しい運動をした後はみんな口呼吸になります。最近では口から呼吸する「口呼吸」のデメリットとして、直接空気を口から肺に吸入することにより、空気中にある小さな埃や細菌やウイルスなどを直接体内に取り込んでしまうことで、風邪をひきます。



きやすくなる要因の一つ。新型コロナウイルスも口からの経路が最も感染率が高いと言われています。

言葉をはなす

人は言葉をとおして、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出されます。

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ます。

歯および口の中の衛生状態を改善することを「口腔ケア」と言います。「口腔ケア」を広い意味でとらえると、口腔の機能低下の向上、義歯の機能回復(リハビリ)も含まれます。近年、「口腔ケア」の重要性が介護や医科の現場で注目されています。「口腔ケア」することにより、介護の現場では食べて呑むことが少なくなり、医療の現場では手術後の発熱が少なくなることがわかつたからです。

死因で考えると、1位はがんで、2位が心疾患、3位が老衰、肺炎と誤嚥性肺炎を合わせると4位となっています。高齢者の肺炎は、誤嚥による「誤嚥性肺炎」がほとんどです。また、90～94歳の死因の上

位は誤嚥性肺炎を含む肺炎であり、年をとればとるほど、肺炎は命に関わる怖い病気となります。

「誤嚥性肺炎」を詳しく説明しますと、食べ物や飲み物を飲み込む動作を「嚥下」と言い、この動作が正しく働かないことを「嚥下障害」と呼びます。嚥下障害により、食べたものが食道ではなく気管に入ったり、胃の中の物が嘔吐などによって逆流し、胃液と共に気管に入ったりすることを「誤嚥」と言います。「誤嚥」によって気管から肺に入ることで、肺炎を起こしたものをお誤嚥性肺炎」と言います。

誤嚥性肺炎を防ぐためにも、毎日の口腔ケアと食事中の誤嚥防止が重要になってくるのです。

口腔(お口)の役割

歯や歯肉、舌、粘膜などが