



## 食べこぼしやむせのチェックも必要です

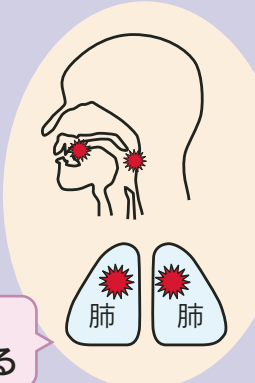


### 口腔機能の低下があると

口の細菌が増える

高齢者では  
気管に入りやすい

体の力が弱まると  
発熱・気道感染が起こる



食べること・飲むことがうまくできないと  
(口腔機能の低下)

低栄養・脱水

気道感染  
誤嚥性肺炎  
インフルエンザ

ADLの低下  
褥瘡

楽しみの消失

- 旅行がしたい ● 外食がしたい ● ご近所と交流がしたい
- 孫と遊びたい ● 買い物をしたい ● 仕事をしたい

## 口腔機能向上で豊かな生活を!

### 。。。体の元気は口から。。。

1 唾液がよくでて、美味しく  
噛んで食べられる

2 歯ぐきの調子よくなる

3 口臭が少なくなり、楽しく会話  
できる

4 インフルエンザにかかりにく  
くなる

口腔や義歯に異常があれば、かかりつけ歯科医師か  
歯科医師会へご相談ください



でん太

兵庫県歯科医師会

# 介護予防における口腔の チェックポイント

## — お口の中はだいじょうぶ? —

口腔機能の向上の導入により、歯科とのかかわりも大きくなってきています。介護予防に必要な口腔のチェックポイントをまとめましたのでご利用ください。

### 1 見た目にも口腔内が汚れている

#### 食物残渣



左写真は少量の、右写真は中程度の食物残渣です。歯と歯肉の間に食物残渣が残っている場合は、食後の歯みがき指導が必要です。右のように歯肉と頬粘膜の間(口腔前庭部)に食物残渣が残っている場合は、頬の動きが悪い事も考えられますので、機能訓練が必要です。ぶくぶくうがいができるかチェックしてみてください。

#### 義歯の汚れ



義歯の汚れは、口臭や誤嚥性肺炎の原因になります。左は軽度の汚れ、右は重度の汚れです。義歯をはずしてもらって観察すると良くわかります。

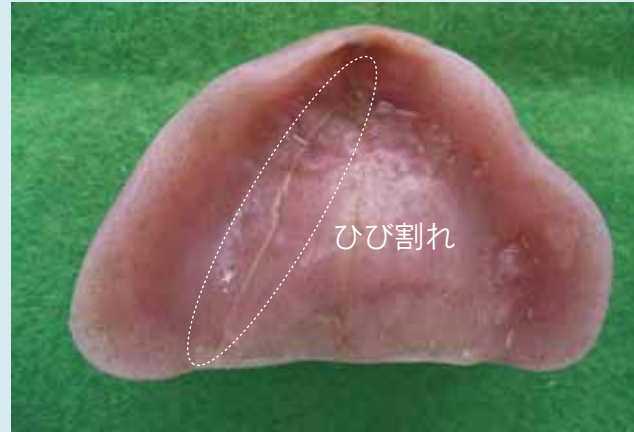
#### 舌苔



舌の表面に付着している白い苔のようなものを舌苔といいます。これは、細菌とその代謝物でできています。

## 2 うまくかめない

### 義歯の破損(ひび割れ)



義歯が破損しても、咬みにくくなります。右の写真のようにわかりにくい破損もあります。入れ歯をはずしてもらって光に透かしてみるとわかることがあります。

### 咬み合わせの異常



歯があるから咬めるわけではありません。左の写真のように下の歯があるところは上の歯がない、上の歯があるところは下の歯がないというように、すれ違いのかみ合わせになっても咬みにくくなります。また、右の写真のように咬み合わす部分が少なくても咬みにくくなります。

## 入れ歯が合っていないと、このような症状が出ます

### 褥瘡性潰瘍



義歯が合っていないと、咬みにくいばかりか粘膜に傷がつきます。また頬粘膜を咬んで傷になることもあります。

### 義歯による咬傷



## 3 根面う蝕(むし歯)



高齢者のう蝕は、露出した根の部分にできることが多く、進行すれば歯が折れて咬みにくくなります。

## 5 口が乾く — 口腔乾燥症 —



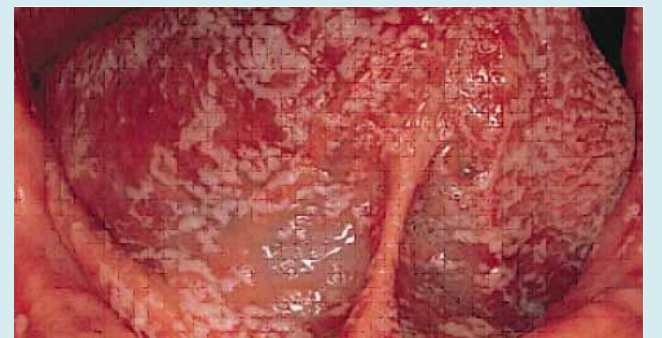
症状としては口の中やノドの乾きを訴えます。高齢者になると唾液が出にくくなったり、服用している薬の影響でなる場合もあります。また、細菌が多くなり口臭が強くなることもあります。

## 4 降圧剤による歯肉肥大



降圧剤のカルシウム拮抗薬は歯肉肥大を起こすことがあり、これに歯垢がたまって炎症性的変化が加わると、出血しやすく不潔な状態となります。

## 6 こんな時は要注意 — 口腔カンジダ症 —



介護予防の対象者で見られることは少ないですが、舌や口腔粘膜に付着するカビです。免疫力が弱い時に繁殖しやすくなります。

## 7 口腔機能を向上させるためには、歯周病やむし歯の治療が必要な場合があります

### 歯垢・歯石・歯周病・う蝕(むし歯)

#### 歯垢

歯の表面や歯と歯肉の境目などに付着している、白く柔らかいものが歯垢です。細菌のかたまりです。う蝕(むし歯)や歯周病、口臭、誤嚥性肺炎の原因になります。

#### 歯石

歯みがきで歯垢を除去せずに、そのままにしておくと、石灰化して歯石となります。歯石は歯磨きでは取り除くことができません。



これらを除去し治療することによって口腔内を清潔に保てます

#### う蝕(むし歯)

口の中に常に存在しているミュータンス菌などが食べかすを栄養に繁殖して酸を生産します。その酸により歯が溶け出し、う蝕になります。

#### 歯周病

歯周病は歯周組織(歯肉や歯槽骨などの歯を支える部分)が歯垢の中の細菌の毒素で破壊されてしまう病気です。