

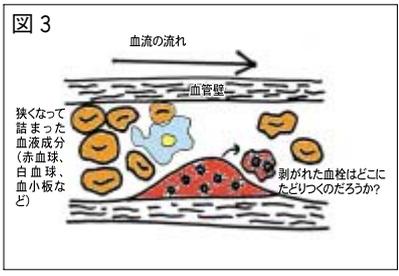
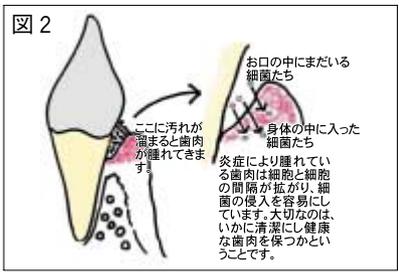
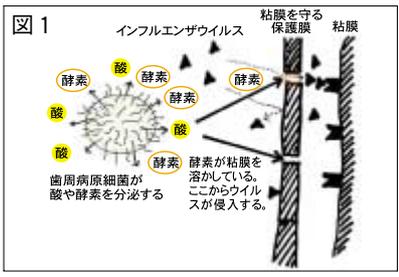
最近になってようやく、「口腔ケア」という言葉も認知されてきたことと思います。ところが、『口腔ケア』という言葉だけが一人歩きしていて、まだまだ実態が伴っていないような気がしています。そこで、『口腔ケア』というものは、一体どういうものなのかを確認したいと思います。

よくケアというと、食事の手助けをする食事ケア、褥瘡の防止、拡大の抑制のための褥瘡ケア、排泄物の管理、トイレに行かせる工夫、オムツをはずせるようにする排泄ケアなど様々なものがあります。そこで『口腔ケア』について考えてみたいと思います。口は、一番初めに食べ物が入るところであり、その食べ物は体内に入るものであるものでお口は清潔であるべきところです。常に人目にもさらされ、機能的にも審美的にもとても大切なところです。そして、口腔とはその中の空間を意味します。口腔の機能に問題が生じた場合、話せない、食べられない、飲み込めないなどの様々な障害が生じます。ここをケアすること、すなわち、正常に機能しなくなった口腔の組織に対して、正常な動きに近づくように手を貸してあげることが大きな意味での『口腔ケア』です。一方、お口の中には非常に多くの細菌が生息しています。歯の表面、舌の表面、また粘膜にも存在しています。これらを取り除くことも『口腔ケア』です。しいて言えば、小さな意味での『口腔ケア』というところでは、小さくてもその意味合いはとても深く、その意義は絶大です。

そこで、今回は、この小さな意味での『口腔ケア』に絞って皆さんにご紹介しようと思います。

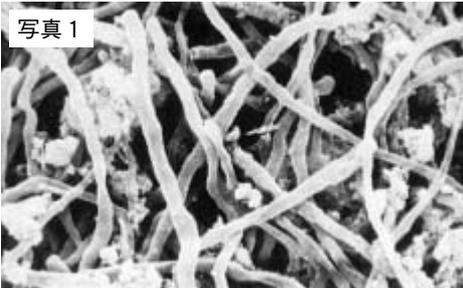
お口の中に見られる細菌は、その種類だけで300〜400種にわたりますが、歯の表面、根元、歯と歯の間やむし歯の穴の中に潜んで活動しています(写真1)。それらの細菌は酵素や酸を産生し、様々な影響を人体に与えています。まずは、細菌が出すプロテアーゼという酵素です。これは、粘膜を覆っている唾液由来のたんぱく質からなる保護膜を溶かし、インフルエンザウイルスが粘膜に吸着しやすくさせる効果があります(図1)。つまり、歯磨き、口腔ケアをしつかりやり、細菌数を減らせれば、分泌される酵素も減り、保護粘膜も守られ、インフルエンザの感染率を格段に下げることになります。一説にはその感染率は10分の1にまで下がるそうです。また、心臓の血管にできた血栓の中には、お口の中にある歯周病の原因となる細菌が観察されることがあるそうです。これは、歯周病を放置して結果、歯肉が腫れて出血している所から細菌が血管内に侵入、すなわち、体

第6回 口腔ケアの大切さについて



の中入ってしまったということ(図2)。そして、心臓の近くの血管に付着し増殖したものと考えられます。無論、心筋梗塞の危険性が高まります。さらに、これらのはがれたりした場合(図3)、脳血管につきまり、脳梗塞というケースもあります。まだあります。最近、ある歯周病菌が放出する酪酸がHIVウイルスの活性化を促進するということが実験で証明されたとのことです。これは、HIVウイルスのキャリアの方が、歯周病を放置するとAIDSを発症する危険が高まるということに他なりません。そして、最も身近なところでは誤嚥性肺炎です。肺炎を起こす細菌がお口の中にある細菌から検出されています。つまり、口の中の細菌が気管から肺に入って肺炎を起こすということです。特に高齢者の場合、肺炎による死因が非常に高まります。歯周病の原因菌はこの他にも糖尿病にも関連しています。まだ、これからさらにいろいろな疾患に関与してることが明らかになることが期待されています。

このような理由から、お口の手入れは重要になってきます。高齢になると、それだけでなく体力が低下して免疫力も低下してきます。これを高めるために、食べることは大切です。お口の中を健康にして、歯周病原細菌の侵略から、身体を守ることがどれだけ大切かをご理解いただけましたかと思えます。みなさん、がんばりましょう!



歯垢の中にはこんなに細菌が密集しています。