



口腔ケアで防げる疾患



口をきれいにする・・・歯みがきは、虫歯や歯周病の予防、そして口臭予防にもなります。これはどの世代でも行っていることです。

口腔ケアを行う意味

「口腔ケア」とは、歯みがきだけでなく、歯ぐき、舌、粘膜など口の中の全てから入れ歯まで含めた清掃や、咀嚼しやくし飲み込む機能を維持・回復する、口から喉にかけてのリハビリテーションなども含めた、幅広い意味で使われる言葉です。

口腔環境は、全身の健康と密接に関連しています。口の中は、温度・水分・栄養分の面で、とても細菌が繁殖しやすい場所です。健康な人でも、口の中には600種類以上の細菌が常にあると言われています。高齢者が口腔ケアを怠ると口の中の細菌は増殖して、病原性のある細菌に変化します。すると口腔内が不潔になり、歯周病、口内炎などの口腔内トラブルが発生しやすくなります。免疫力が低下していれば、口腔内カンジダなど口の中の感染症にもかかることがあります。

さらに、これらの細菌が肺に入ったり、口の中のキズ（虫歯や歯周病）などから血管内に入ったりして、全身疾患や感染症にかかることもあります。感染症の病原体は必ずしも外から来るとは限らず、自分の体内から移動してくることも多いのです。口の中では無症状でも他の場所では病原性を発揮するタイプの病原体も多くあります。

口腔ケアのメリット

●コミュニケーションの改善

刺激やマッサージ効果によって口や舌の動きが向上し、発音がよくなり、おしゃべりや意思疎通も円滑にできるようになります。また、口腔ケアにより、口内環境がよくなると、口臭を減らすことができ、人と話すときの障害が減らせます。

●味覚の向上で食欲増進

味覚は水に溶けたもののしか感知できないため、口腔ケアで唾液分泌が増加すれば味覚も改善され、食欲も増し、栄養改善にもつながります。なにより、食べることが好きな方には、自分が好きなものをいつまでも美味しく食べられることは、精神的に大きな支えとなるでしょう。



●栄養状態の改善

口に入れた食物をしっかりと噛んで、唾液と混ぜ合わせることは、食べ物を消化・吸収する作用の第一段階です。それができれば、口から食べることで栄養がしっかりと吸収され、低栄養や脱水が予防でき、体力回復や意欲向上、全身状態の改善につながります。

口腔ケアで防げる疾患

●口腔内トラブルの減少

当然ですが、口腔ケアが適切に行われれば、口腔環境が整えられ、虫歯や歯周病等の口腔感染症が改善されます。歯周病によりうまく固定されなかった入れ歯もしっかりと固定され、すきまにもものが入って痛くなることもなくなります。

●誤嚥性肺炎など、感染症の予防

誤嚥性肺炎とは、唾液や食べ物などが誤って気道に入り込む「誤嚥」が生じた際、一緒に口内の細菌も肺へ入り発症する感染性肺炎のことです。

特に、高齢者が寝ている時に唾液が奥へたれ込むことは防げませんが、それが元で起こる誤嚥性肺炎は口腔ケアで予防が可能です。

口腔ケアにより誤嚥性肺炎の原因となる菌が大きく減少すれば、たとえ誤嚥が生じて、重症化する可能性が低減されます。

根本から食い止めることができず。

●脳の活性と認知症予防

口でものを噛み飲み込むという強い刺激は脳の広い領域に影響を与え、脳の活性化に役立っています。最近の研究では、歯が多いほど認知症になりにくい、噛む刺激で記憶に関わる脳内の海馬という場所の神経細胞が増える、歯周病がアルツハイマー型認知症を悪化させるなど、咀嚼しやくと脳機能に関する研究が多くなされています。

運動や栄養摂取と同様に、口の中をきれいにするのは身体全体にとってもよいことなのです。面倒がらず、毎日しっかりとお手入れしましょう。

(角田)



参考 LIFULL 【知っておきたい】

口腔ケアで健康を維持



気を付けたい熱中症

新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える熱中症シーズン。マスクの着用や自粛明けの外出の増加により、熱中症のリスクが例年以上に高まっています。今回は熱中症についてご紹介します。

熱中症とは

熱中症とは、熱によって生じる様々な体の不調の総称を指します。原因としては暑さにより体温が籠ってしまふことによる体温調節機能の乱れや、体内の水分量や塩分量のバランスの崩れが原因になります。

熱中症の二大要因

熱中症の二大要因とされるのが「環境」と「からだの状態」です。

◆環境要因◆

- ・ 温度が高い / 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 冷房機を使用しない

◆からだの状態◆

- ・ 疲れや寝不足
- ・ 激しい運動
- ・ 体が暑さに慣れていない
- ・ 脱水状態



環境要因とからだの状態

それぞれの要因が重なるときに熱中症は特に起こりやすくなると考えられています。

特に注意が必要な時期は、梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなった時、涼しい日が続いたあと、急激に暑くなった日など気温や湿度の急激な変化があったときです。

もちろん運動場や公園、日差しが強く当たる屋外や車の中などでは危険性が高くなりますが、屋内でも注意が必要です。浴室やトイレ、寝室、風通しの悪い室内でも熱中症の危険性は高くなるのです。

高齢者では特に暑さやのどが渴きを感じにくい、汗をかきにくいなどの身体機能の低下がみられるため、自宅で熱中症にかかり、救急搬送されるケースは多くみられています。

室内での熱中症

熱中症は時に生命に関わりますが、予防法を知っていれば未然に防ぐことが出来ます。日常生活を送る中では「脱水」と「体温の上昇」を抑えることが重要になります。

体温の上昇を抑えるには衣服を薄着にすることや冷房を使用するなど行動性の体温調節と発汗により熱を体外に逃す自律性の体温調節があります。日常生活では次の3つの工夫が重要です。



① 行動の工夫

- ・ 暑い日に無理をしない
- ・ 休憩時間はこまめにしっかりと取る
- ・ 日陰を歩く
- ・ 涼しい場所に避難する
- ・ こまめな水分補給

② 住まいの工夫

- ・ 窓をあけて風通しを良くする
- ・ カーテンやブラインド、すだれを活用し窓から射し込む日光を遮る
- ・ 冷房や扇風機などの空調設備を活用する

③ 衣服の工夫

- ・ ゆったりした衣服にする
- ・ 襟元を緩めて通気する
- ・ 炎天下では熱を吸収する黒色系の衣服を着ない
- ・ 日傘や帽子を使う(帽子は時々脱いで汗の蒸発を促すように工夫する)

室内の温度

推奨されているクールビズでは「室温を28℃にしましょう」と言われていますが、重要なのは「冷房の設定温度」ではなく「室温」である点です。

エアコンの設定温度を28℃にしたからと言って必ずしも室温が28℃になるわけではありません。外気温や湿度、立地条件によっても状況は変化します。また室内にいる人の体調によっても体感温度は変化してきます。状況に合わせて設定しましょう。外気温と室温の差が大きいと体への負担も大きくなります。冷やしすぎにも注意しましょう。

〈参考〉くすりと健康の情報局

環境省熱中症予防情報サイト

(上条)



編集後記

新型コロナで続いていた休校が明け、娘の高校生活最後の一年がはじまりました。

卒業式に出席する事もできず、部活の先輩方にも直接あいさつすることもなく、卒業式前日に、部屋に寄せ書きの色紙とプレゼント、手紙を置いてお別れになりました。

休みの間は、リモートで塾の授業やバレエのレッスンをを行い、ずっと家にいて人に会わないストレスは思ったより出ていないようです。

大学生の息子は、しばらく帰って来ることはありませんが、一人暮らしの友達とSNSを使いながら連絡取り合っていました。

学校再開後も、完全には以前の形に戻ることは出来ませんが、一緒に乗り越えた仲間との絆はいつまでも大切にしたいと思います。

(黒澤)

