

## 口腔ケアで期待できる健康管理

厚生労働省では、歯周病などの進行状態を簡易に調べられる検査キットや診断アプリの開発支援を始めると最近報道されました。歯周病をはじめ歯やお口の健康は全身の健康につながる事が分かっています。水分補給が必要な季節となります。上手な口腔ケアで心と体の健康を維持しましょう！

### 口腔ケアって必要？

口腔ケアは、口腔(お口)内環境を改善し、口腔内トラブルの予防につながります。口腔粘膜や虫歯、入歯の不具合も同時に見つけることができます。

口腔ケアを行うことで、ご高齢の方がいつまでも自分のお口で食事を食べれることで QOL (生活の質) を高め、日常生活の満足感を得たり、お口から栄養を摂取して体の健康を維持することにつながります。

### 歯が無いから大丈夫？

総入れ歯(無歯顎)の方には、歯周病はおこりません。ただし、歯がないからお口のケアは必要がない。入れ歯をしっかりと掃除しているから大丈夫だ。と思っている方がいたら要注意です。

歯がなくてもお口の中のケアはとても重要です。歯がない事によって起こる口腔粘膜の損傷や感染症のリスクなどが軽減できることが沢山あります。

お口の中には歯周病菌が存在するため、口腔内を清潔に保つことは大切です。



**お口の健康が  
健康寿命を延ばします！**

### よく聞く歯周病って何？

歯周病とは、歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気で、細菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患です。歯と歯肉の境目(歯肉溝)の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し、歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。多くの原因が口の中にある歯垢(プラーク)という汚れに含まれる歯周病菌です。成人期において歯を失う原因の多くが、歯周病もしくはむし歯によると言われています。

### 口腔ケアの効果まとめ

- ① 誤嚥性肺炎の予防
- ② 唾液の分泌を促す
- ③ 虫歯・歯周病の治療と予防
- ④ 口臭の改善
- ⑤ 味覚の改善
- ⑥ 口腔ケアで覚醒を促し食べる意欲が期待できます
- ⑦ 認知症の予防
- ⑧ 心臓病や糖尿病の予防
- ⑨ インフルエンザや感染症の予防
- ⑩ コミュニケーションの改善・増進

おいしく食事が食べられ、会話を楽しむことは「自分らしい生活」を送り続ける生きがいにもつながります。



訪問歯科診療は各種保険適用です

東京都足立区竹の塚3-5-5  
医療法人社団幸望会 ハーモニー歯科  
電話 03(5851)7640

