

すずらん “食” 通信

NO. 105
平成17年7月号

今回のテーマは 口腔ケア ～ 加齢とともに起こりやすい口の中のトラブル～

口は私たちが思っている以上にさまざまな機能を持っています。食べる、話す、噛むことから始まり、全身の健康状態や生活の質の向上まで生き生きとした高齢期を過ごすためにも大切な器官なのです。元気に年齢を重ねていけるように、常に口の中のトラブルに気をつけましょう。



口の中の働き

口の中の働きには、食べる、話す、噛むといった働きがあります。

よく噛んで食べることは、消化を促したり、食べすぎを防ぐ効果があることはよく知られています。しかし、それだけではありません。噛むことは脳への血流を増やし、脳の働きを活発にします。また噛むことにより、唾液がよく出るようになります。唾液は流れることにより口の中をきれいにする作用をもっています。その他、食物中の酸を中和する作用で虫歯、歯周病を予防します。

しっかり噛んで食べ、自分の歯や入れ歯のケアをし、口の中から健康を保ちましょう。

口の中のトラブル

唾液の分泌減少...高齢になると老化によって唾液の分泌量が減少します。また、あごの骨が縮んだり、舌やあごの運動機能が低下したりして、唾液腺があまり刺激されないため、唾液が出にくくなります。そのため、高齢者は口の中をきれいにする作用が働きにくく、汚れが付きやすくなるのです。

むし歯...高齢者は歯のエナメル質がすり減っていたり、歯肉が縮んでエナメル質に覆われていない根本の部分が露出していることが珍しくありません。細菌はそこをねらってじわじわと浸食していきます。また、むし歯によって歯の歯冠部が無くなってしまい、歯肉の中に根っこだけ残っている状態の方もいます。歯は1本失うと、かみ合う方の歯が伸びてきたりなど、かみ合わせに支障がでできます。できるだけ早く治療する事が大切です。



強い口臭...口臭の原因になる細菌は、普通歯肉の溝に生息していますが、口腔ケアをしていなかったり、唾液の分泌が低下すると、舌や上あごにもたくさんつくようになります。口から呼吸する人では、口の乾燥が進み、口臭はさらに強くなります。また、あまり会話をしない人や、全身疾患がある人も口臭が起こりやすくなります。

歯周病...歯周病は歯を支える歯周組織が細菌に侵され、壊されていく病気で、日本人の国民病と言われるほど多く、中高年の約8割の人がかかっていると言われています。歯周病は子どもにも見られますが、じわじわと進行するため、症状が出るのは中年になってからです。口の中の汚れがひどくなったり抵抗力が低下したりすると急速に増えていきます。さらに高齢になると全身の健康状態にも問題が多くなるため、それだけ歯周病を悪化させる危険も高くなるのです。

また恐ろしいのは、気づいたときには進行していて、歯がグラグラして抜けてしまったということが珍しくないことです。

糖尿病、更年期、骨粗鬆症の人は要注意

糖尿病で、血糖が高い状態が続くと、白血球の機能が低下して、炎症を進め、組織が破壊されやすくなります。このため糖尿病の人は歯周病にならないよう、また歯周病をそれ以上進めないようにすることが大切です。

その他、骨粗鬆症や更年期の女性、タバコを吸っている人も歯周病になる人が多いようです。

入れ歯が合わない...最初はぴったり合っていた入れ歯でも、いつしか違和感を感じるようになります。それはあごの骨や歯肉、歯の状態が変化しているためです。また、長期間使っていると、入れ歯自体が変形することもあります。合わない入れ歯を使っているとあごの高さが低くなり、さらに合わなくなってしまう。そして、歯ごたえのある物などが食べられなくなったり、食べられなくなった事によって食が細くなり、体力や免疫力も低下していきます。また合わない入れ歯を無理して使い続けていると、食べたり、話したりすることに苦痛を感じ、次第に口の機能を使わなくなってしまう。高齢者は使わない機能はすぐに低下してしまいます。

入れ歯と上手につきあうには、違和感を感じたらすぐに歯科医に相談し、微調節してもらいましょう。特に入れ歯に不具合がなくても、年に1~2度くらいは入れ歯の定期検診をおすすめします。



口内炎...入れ歯の金属などが当たるなどして、傷や潰瘍を作ることもあります。

口腔ケアでトラブルの予防

口の中を清潔にし、歯や歯周病の治療や入れ歯の手入れをして、食べる機能、話す機能を保つことは食欲を増進させ、体力をつけ、人とのコミュニケーションを可能にします。歳をとったから、歯の数が少ないからということで、口の中のケアをおろそかにすると、せっかくある歯も失う事になってしまいます。高齢であればあるほど口の中のケアが必要です。

また、寝たきりの方の口を清潔に保つことは、特に大切です。口の中を毎日清潔に保つことで、食欲も出て、生きる意欲もわき、起き上がれるようになったという話もあります。

基本は歯磨き

口腔ケアの基本は歯磨きです。歯磨きの目的は、口の中にたまった食べかすや歯垢をきれいにすること。歯肉をハブラシでマッサージし血行をよくすることです。歯がある人はもちろん、すべて無くなった人でも、歯磨きを続けることが大切です。

歯磨きのポイント

自分の汚れやすいところを知る

寝る前の1回は、質のよい(ていねいな)歯磨きをする

歯垢はハブラシの先を使って落とす

ハブラシは、軽く小刻みに動かして力を入れすぎない



入れ歯のお手入れ

一見きれいに見える入れ歯でも、細菌はびっしりとついていきます。毎食後洗うのが基本ですが、無理な場合は寝る前に一度、ていねいに洗いましょう。

総入れ歯で汚れが付きやすいのは、歯と歯の間や、歯肉と密着する裏側の部分などです。部分入れ歯は複雑な形をしているので、汚れが付きやすくなります。金属の部分も忘れないようしっかり磨きましょう。

きれいにしたいからといって、熱湯や漂白剤につけたりするのはやめましょう。寝るときは、歯肉を休ませるため入れ歯を外し、水の中に入れて保管しましょう。乾燥させると変形のもとになります。2～3日に一度は専用の洗浄剤につけましょう。



おすすめ一品料理

和風ステーキ

(エネルギー 280kcal 塩分 0.9g)

肉に切り込みを入れることで食べやすくなり、あっさりとした大根おろしのたれで、より食べやすくなります。

材料	2人分
牛肉(ステーキ用)	140g
ほうれん草	80g
ポン酢	大さじ1
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1
大根おろし	カップ1/2

作り方

牛肉は筋を切り取り、包丁の先でところどころ突いて食べやすくし、1枚を3切れに切り、塩・こしょうをする。(厚い場合は斜めにそぎ切りする)
ほうれん草は熱湯でゆでて冷水にとり、水気を切って3cm長さに切り、半量のサラダ油で炒めて塩・こしょうをする。
フライパンをよく熱し、残りのサラダ油を引いて を焼く。大根おろしにポン酢を混ぜる。
器に と を盛りつけ の上に をかけていただく。
肉が飲み込みにくい方は、たれに市販のとろみ剤を混ぜて、肉にたれを絡ませるようにしてお召し上がり下さい。

焼きなすのしょうが添え

(エネルギー 50kcal 塩分 1.3g)

冷たく冷やしただと、しょうがで後味がサッパリとした一品です。

材料	2人分
なす	400g
しょうが	10g
青じそ	2枚
A { だし汁	カップ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1

きゅうりと長いもの和え物

(エネルギー 35kcal 塩分 0.8g)

切り方に気をつければ、入れ歯の方でも食べやすくなります。

材料	2人分
きゅうり	30g
長いも	50g
えび	20g
A { 酢	大さじ2/3
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

きゅうりは蛇腹切りにし、一口大に切る。長いものは短冊切りにし、酢水にさらす。
えびは背わたを取って殻をむき、下の絵のように背開きにして繊維に垂直に細かく包丁を入れ、ゆでておく。
鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし冷ましておく。
に と を入れて和える。



作り方

なすはへたにひとまわり切り込みを入れてがくを除き、グリルか焼き網でこんがり焼く。熱いうちに皮をむき、縦半分に切り、さらに長さを半分に切って冷蔵庫で冷やす。
しょうがはせん切りに切って針しょうがを作り、水にさっとさらして、水気をきる。
Aを合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
器に青じそをひき、 を盛りつけて をかけ、 を添えていただく。

薬剤師からのミニ情報

口臭について

口臭があっても、自分では意外と意識していないことも多く、回りの人が先に気づくことがあります。今回は薬剤師の目線から口臭についてお話しします。



口臭の種類

口臭の原因はいろいろありますが、種類は大きく分けて、誰にでもある生理的口臭と病的口臭があり、病的口臭は3つに分けられます。

- ・口腔内局所的口臭... 歯垢、むし歯、歯槽膿漏(歯周病)、義歯・金冠・ブリッジ、舌苔による口臭
- ・全身的原因... 代謝系疾患、消化器系疾患、呼吸器系疾患、その他の疾患による口臭
- ・心因的原因... 自臭症

口臭測定

ハリーメータなど口臭を測定する機器を設備している医療機関があります。ハリーメータは、口腔内の揮発性硫黄化合物の濃度を10億分の1の精度で測ります。

口臭予防

口臭の原因の80%以上が口腔内の病気とされています。

食べた後ブラッシングをすることは口臭予防だけでなく、虫歯や歯周病を予防することができる大切な事の一つです。他に、舌の汚れが口臭の原因になることもあるので、時には舌のお掃除もお忘れなく！

歯周病による口臭の治療

口臭の原因となる口腔内細菌の増殖を抑えるために、ポビドンヨード含嗽剤(商品名: イソジンガーグルなど)が処方される事があります。

イソジンガーグルは、口の中の細菌を殺菌する効果があり、うがいをすることで歯周病や口臭の原因になっている細菌を減らして、口臭をなくす効果が期待できます。

最も口の中の細菌数が多く口臭が強くなるのは、就寝前や食事の直前です。イソジンガーグルの殺菌効果は1時間程ですので、うがいをするタイミングは、口臭が気になった時はもとより、食事の1時間前くらいにするのが細菌の増殖を抑えられ効果的です。



お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>