

高齢期の歯と口の健康



お口の健康は、健康寿命をのばすポイント

誤嚥性肺炎

食べ物が誤って気道に入ったり、歯周病の原因菌など口の中の細菌が肺や気管支に感染して起こる肺炎です。寝たきりの高齢者やかむ力・飲み込む力が低下した方で口の中が不潔な状態だと、誤嚥性肺炎を引き起こす危険性が高まります。

低栄養状態

かむ力が低下し、食べ物をかみ砕いて飲み込む機能が衰え、十分な栄養が摂取できなくなり、体力や免疫力が低下します。

高齢期のリスク

認知症

かむ力の低下や会話の減少などにより、脳への刺激が低下し、認知症の危険が高まります。

転倒・骨折

歯の喪失や義歯の不適合など、かみ合わせに問題があると、身体のバランスが不安定になり、転倒・骨折の危険が高まります。

歯と口の健康を保つには

●歯磨きでむし歯や歯周病を予防

歯ブラシ、デンタルフロス（糸付ようじ）、歯間ブラシなどを使用して歯垢を除去し、口の中を清潔に保ちましょう。



●義歯の使用

歯が抜けたら放置せず、義歯等で補い、かむ力を維持しましょう。義歯はブラシなど（研磨剤を含む歯磨き粉は使用しない。）で毎日手入れをしましょう。

●口腔機能の維持・向上

栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べましょう。会話を楽しみましょう。だ液には口の中の細菌を洗い流すなど色々な働きがあり、だ液の分泌を高めましょう。舌やあごなど口のまわりを動かし、お口のトレーニングをしましょう。

●定期的な歯科健診

かかりつけ歯科医をもち、歯や口に問題がなくても、定期的に歯科を受診し、歯石を除去して歯周病による歯の喪失などを予防しましょう。



●訪問歯科診療の利用

自力で歯科を受診することが難しい場合は、訪問歯科診療や口腔ケアを受けることができます。お近くの歯科医院やケアマネジャー等に御相談ください。