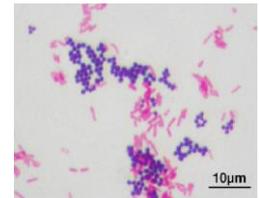


『お口の手入れは健康を保つためにとっても大切です。』と、常日頃耳にされていることと思いますが、どうして大切なのでしょう？今回はそのことについてお話させていただきます。

まず、お口の働きとして、①食べ物を嚙んで飲み込む ②言葉を読む ③表情を作り、顔の形を整える ④呼吸をする など、生命維持や人間らしい表情を作る器官として、楽しい人生を送るために、お口の働き（役割）はとても重要です。そのお口を毎日手入れして機能を維持することが大切です。

もし、毎日の手入れを怠るとどうなるでしょう？まずお口の中は汚れます。歯垢（細菌の塊）が歯と歯ぐきの境目にへばりつき、虫歯や歯周病を引き起こします。入れ歯を使っている人も同じく、入れ歯に歯垢が付きます。舌についた汚れは舌苔と言って、歯垢と同様細菌からできています。この歯垢や舌苔を放っておくと、虫歯や歯周病になるだけではなく、口臭の原因となったり、食べ物の味がわかりにくくなったりもします。

この歯垢を顕微鏡で観察すると、細菌がうようよとうごめいているのがわかります。この細菌が口の中で増殖し、全身にも悪影響を及ぼします。



皆さんがよくご存じの誤嚥性肺炎のほかにも、動脈硬化症、冠動脈疾患、心臓病、糖尿病の悪化、皮膚病、胃潰瘍、骨粗しょう症、関節炎、腎炎、その他妊婦では低体重児出産等、全身の病気に関係しています。特に高齢者の口の中は、①唾液の減少により自浄作用が低下している ②歯の根元（根本はエナメル質がない）が露出し虫歯になりやすい。

唾液の減少や免疫力の低下により虫歯や歯周病になりやすい。 ③治療した歯や入れ歯が多いために、詰め物の下や入れ歯の金具の部分で虫歯が広がったり、入れ歯と歯ぐきの隙間に細菌が繁殖しやすくなる ④舌の表面に舌苔が付きやすく、味を感じにくくなったり、味覚が変化する。偏った食生活による栄養不足も原因の一つ ⑤口の中が乾燥する（ドライマウス）。嚙む力の低下や飲んでいる薬の影響で唾液の量が減る。そのために虫歯や歯周病が進行し、細菌の繁殖により口臭が発生しやすい。など環境は悪化傾向にあります。このような問題を引き起こさないためにも、毎日の口腔ケアが大切になってきます。

自分の歯を丁寧に磨きましょう。歯と歯の間、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を当ててあまり力を入れないで細かく磨きましょう。入れ歯も食後はきれいにしましょう。入れ歯用のブラシを使い、何もつけずに磨きます。歯磨き粉は入れ歯を傷つけるのでつけないようにしましょう。熱湯も材質を痛めるのでだめです。洗剤は週に2～3回使用しましょう。液に浸けた後はきれいに流水でブラシを使って洗ってから口の中に入れましょう。歯も入れ歯もヌルヌル、ザラザラが残っていたら磨けていない証拠です。