

口腔ケアと訪問診療について

「口腔ケア」とは、口の中を清潔に保つことで、口腔内だけでなく体全体の健康を保つケアの事です。

人は年齢を重ねると体にさまざまな変化が現れますが、それは口の中も例外ではありません。加齢とともに体の機能が衰えると、抵抗力が落ち歯周病や粘膜の病気にかかりやすく歯を失う率も高くなります。また、口は主に「食べる事」や「話す事」さらには「呼吸すること」と「表情をつくること」といった機能があります。しかし高齢者はこれら機能が低下してしまうことは少なくありません。特に、嚥下（食べ物を飲み込むこと）機能が衰えると食べ物や、だ液が気管に入ってしまうことがあります。このとき口腔内の細菌が肺に入って起こるのが誤嚥性肺炎で、高齢者に多い病気です。

できるだけ機能を良好に維持していくためには、定期的な口腔ケアが重要です。口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄でむし歯や歯周病を予防するだけでなく、食べるために必要な筋肉を鍛えるためのトレーニングやリハビリ、誤嚥性肺炎の予防といった身体機能の回復につながる内容も含まれています。

しかし高齢で寝たきりの方や介護を受けている方の中で、自力で歯科医院を受診することができない方が多くいます。訪問歯科は、ご自身では通院が困難な方のご自宅、病院、施設にお伺いして一般的な治療から口腔ケアまで行う事ができます。

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です。口の機能を維持し元気に食事をする事で、生活の質（QOL）を高めることにもつながります。

（一社）北足立歯科医師会

