

最後まで食べるを支える

要介護者への口腔ケア

口は食べ物の入り口であるために、常に栄養が豊富な場所といえます。そして、常に唾液で濡れていることや、一定の温度に保たれていることから、微生物にとって実に快適な場所といえます。通常、口の中には大変な数の微生物が存在するといわれています。しかし、これらの微生物は口の中の環境を一定に保つためにも有効で、いわば善玉菌の集まりといえます。

一方、ひとたび、口の動きが十分でなくなったり、口腔の清掃を怠ったりすると微生物の数が著しく増加し、さらには、悪玉菌ともいえる病原性の高い微生物の数が一気に高まります。これらの悪玉菌は、とくに体が抵抗力を弱めた時に、重大な病気を引き起こします。

高齢者に見られる肺炎がそのうちの一つで、高齢者の死因の上位にランクされる病気です。この肺炎は、口腔を清潔に保つことで予防が可能なが知られており、口腔ケアが重要とされています。口の中は他の場所と違って汚れていても気が付きにくいところです。また、口腔の構造は複雑ですので、簡単な歯ブラシだけでは清潔に保つことが出来ません。

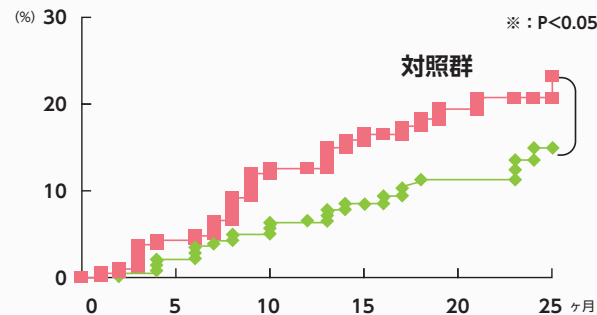
生活に何らかのお手伝いが必要になった時には、自分だけでは口の衛生状態は保てないと思って良く、誰かの手伝いが必要な状態を言ってよいでしょう。本人任せにしないようにしましょう。

口腔ケアで肺炎予防！口腔ケアで寝たきり防止！ぜひとも実践したいものです。

肺炎予防に対する口腔ケアの効果

肺炎の発症メカニズムには「口やノドの中の細菌」「誤嚥」そして「体の抵抗力」が関係します。ここで、ある研究を紹介します。全国 11ヶ所の老人ホームで行われたこの研究では、歯科医師や歯科衛生士によって口腔ケアを積極的に行ったグループと今までどおりの口腔ケアにゆだねたグループの間で、発熱の発生率、肺炎の発症率、肺炎による死亡者数を比較しました。その結果、積極的に歯科関係者によって口腔ケアを行ったグループでは今まで通りのグループに比較して、25ヶ月間で肺炎の発生率が40%、肺炎による死亡者数は50%減少することができました。

また、口腔ケアによって飲み込む機能が良くなったり、むせ込む機能が良くなったりすることも確認されており、口腔ケアの継続は細菌を減らす効果ばかりでなく、飲み込み機能やせき込む機能を改善させることで誤嚥防止につながり結果として、肺炎の予防に効果があることが期待されます。



要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究：米山武義、吉田光由 他 日歯医学会誌2001

図1 口腔ケアによる肺炎予防効果

がん治療の進歩と口の関係

がんは一昔前までは不治の病といったイメージがありましたが、近年では治療方法もめざましく進歩し、がんは治る病気、あるいは長く共存できる病気になり、がん患者さんの6割は、治療を乗り越えて社会復帰を果たしています。

しかし同時に、がんの治療が強力に、かつ徹底的に行われるため、治療によっておこる副作用や合併症の問題も深刻になってきています。副作用が辛すぎると、がん治療を最後までやり遂げることが難しくなり、結果として治療の効果そのものが低下してしまうことも分かってきました。がん治療は「ただがんが治りさえすればよい」という段階から、「なるべく治療の苦痛は少なく、かつ安全にがん治療を乗り越える」ことにもきちんと目を向け、その上で治療の効果も当然確保することが求められる時代になってきたのです。

がん治療中には、口の中にも様々な副作用が高い頻度で現れます。口の副作用は、痛みで患者さんを苦しめるだけではなく、食事や会話を妨げ、口の細菌による感染を引き起こすなど、がん治療そのものの邪魔をします。そのためがん治療を開始する前に歯科で専門的口腔ケアを受け、合併症を予防しようとする「がん治療における口のケア」の取り組みも始まっています。

(日本歯科医師会ホームページより転載)