

エラック口腔ケアNEWS Vol.45



東日本大震災で被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

今号は口腔機能に欠かせない「歯」に着目した特集です。

解説はケアマネージャーや日本音楽療法学会認定音楽療法士としても口腔介護に豊富な経験をもつ、尾形由美子先生(鹿児島県尾形歯科医院勤務)にお願いいたしました。

高齢者にもフッ素が必要

フッ素はこれから歯が生える子供たちのためのもの。そんな感覚をもっていらっしゃる方がほとんどでしょう。現実には、歯がはえてきたばかりのころは歯の質は弱く、むし歯になりやすい状態ですが、このころの歯はフッ素を取り込みやすく、大人の歯が生えそろう中学生くらいまではフッ素入りの歯磨剤やジェルを使うことがとても大切です。

ところが、寝たきりの方の口腔ケアの必要性が叫ばれるようになってから、高齢者にもフッ素が非常に有効であることがわかってきました。自分で口腔ケアができなくなると急激にむし歯が増えていくのです。なぜなら、歯の汚れをうまく除去できないだけでなく、口腔内の乾燥が輪をかけているからです。経口摂取をしない人ほど口腔内には動きがないため、汚れがいつまでもそこにとどまります。私たち歯科関係者にとってこのような高齢者の進行したむし歯は本当に驚きでした。またそれにより口臭も著しくなっていきます。もちろん痛みも伴います。通常の口腔機能があればこうまで進行しなかったであろう、というむし歯が当たり前のようになっていくのですから。

そこで、フッ素を含む少量のチェックアップフォームをケア終了時に口腔内にいきわたらせるように歯ブラシで広げ、さっと口腔内をふき取るようにしてフッ素を利用したところ、それまでむし歯に悩まされ、その治療に悩まされていた方々にむし歯ができなくなりました。おまけにさわやかな後味が好評ですし、子供から大人まで一家で使用でき、1回分の使用量が少ないので1本がかなり長く使えます。



〈check-up foam〉
フッ素配合のフォーム状歯磨剤

もちろん、このような歯磨きに加えて、唾液を出して自浄作用を高めたいけるように運動したり粘膜ブラシなどでマッサージしたり味覚などの刺激を利用したりといった働きかけも併用したら口腔機能向上につながり有効です。

皆さんの中でも最近、歯茎が下がってきたな、歯が長く見えるようになってきたな、と感じていらっしゃる方は歯の弱い部分が露出してむし歯になりやすくなっています。ぜひフッ素が添加されている歯磨剤を利用しましょう。

なお、むし歯や義歯の痛みが原因で食事が進まなくなったりすることもたびたびあります。食欲が落ちた時、全身に問題がないようでしたら口腔内ものぞいてみてください。

口腔ケアは難しい事ではありません。ちょっとした工夫で安心・安楽に取り組めます。歯科専門職と連携し、継続的に毎日行い習慣化しましょう。

