

健

康

元気のヒント

◁78▷



山村 佳子

徳島大学病院
口腔管理センター 特任助教

口は、食べる、話す、笑う、表情をつくる、呼吸するなど、人にとって欠かすことのできない役割を担っている重要な部分です。その重要な部分をいつまでも健康に保つためには、日頃からの口腔ケアが必要です。

では、口腔ケアとはどのようなことを意味するのでしょうか。例えば、歯ブラシや歯間ブラシ、スガシブラシを用いたお口の掃除、入れ歯の手入れ、咀嚼（食物をよくかんで味わうこと）、嚥下（飲み込むこと）、歯ぐきや粘膜のマッサージ、舌や筋肉の運動な

口腔ケア

どが該当します。これらは普段の生活の中で、自分自身で行えるケアです。その他に、齲蝕（細菌によって歯が溶かされること）予防のためのフッ素塗布や口腔内検診、歯石除去などは専門的な要素を含んでおり、かかりつけ歯科医院での治療が必要なケアとなります。

日頃からこれらのケアを行い、お口の中を健康に保つことで、いつまでも食物をおいしくかむことができ、浄作用でお口の中がきれいになり、齲蝕や歯周病の予防につながるだけでなく、胃腸での消化を助けたり、歯や顎の成長を促したりします。また満腹感を得ること、肥満予防や自律神経活性化による老化・認知症

日頃から健康保つ努力を

予防にもつながり、QOL（生活の質）を向上させることができるのです。

2012年4月から、健康保険に周術期口腔機能管理が新設されました。周術期とは、入院、麻酔、手術、回復といった一連の期間を指します。周術期口腔機能管理は、主にがん治療の支持療法と位置づけられています。

医科と歯科が連携して患者さんの口腔管理を行うことにより、手術を行う場合の術後合併症や感染症を予防したり、放射線治療・抗がん剤治療を行う場合の口の除炎を優先して治療開始が遅れたり、治療が途中で中断されたりすることもありません。

そのため、健康な時期からの口腔ケアはとても大事であることが分かります。かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科受診を行うことで、いつまでも健康で清潔なお口を保つように心がけていた方がいいと思います。

（第2土曜に掲載）

術後の感染症など防ぐ