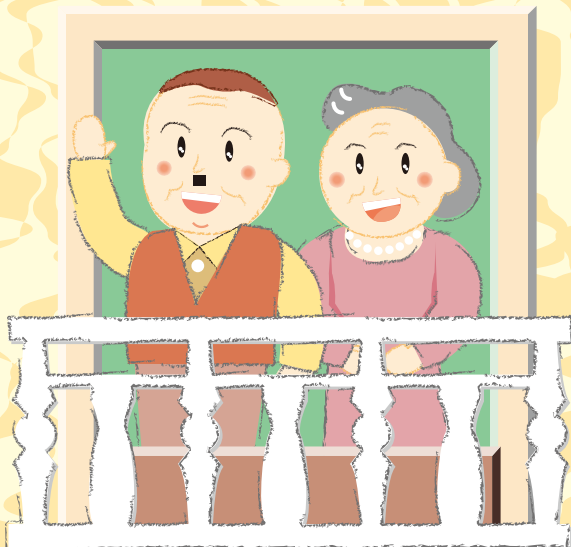


健康は歯かじ

高齢者の
口腔ケア

8020で
健康長寿



一般社団法人

大阪府歯科医師会



高齢者の口腔ケア

口腔ケアの目的

口腔の疾病予防・健康の保持
増進・リハビリテーションによる
※QOLの向上。

※QOL(quality of life)

クオリティー オブ ライフ
生活の質のこと

口腔ケアの一般的な方法

①^{がんそう}含嗽法(洗口法)

……食べた後に何度もぶくぶく
うがいをします。



口の周りの筋肉の運動にもなります。



② 歯磨き法(ブラッシング)

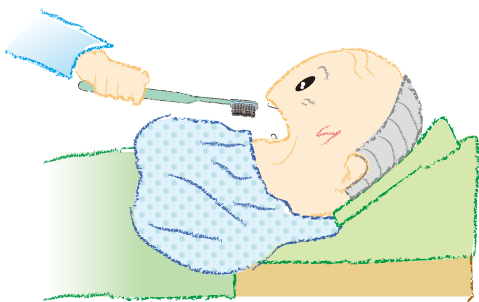
……食べたら歯ブラシで磨くのが基本です。



補助清掃道具として歯間ブラシ・デンタルフロスがあります。

③ 口腔清掃法

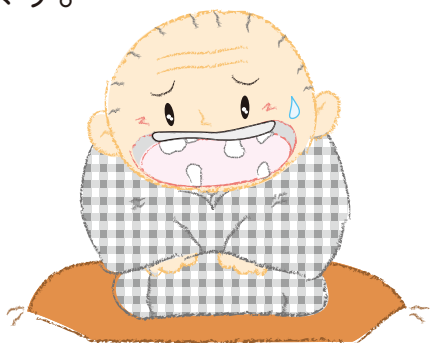
……自分の歯が一本もない場合などに柔らかい歯ブラシやガーゼ等で口腔内を清掃します。



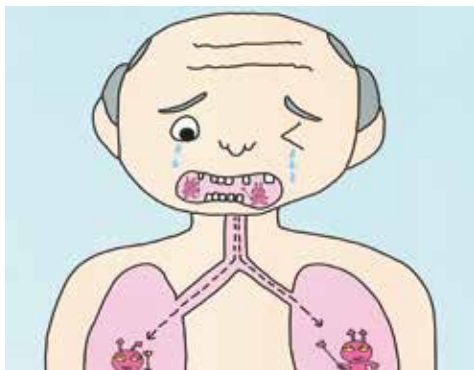
歯肉を傷つけないように注意しましょう。

口腔ケアをしないと!

ムシ歯・歯周病等が進行(悪化)します。
……歯がグラグラし抜けることにより
食べることに悪影響を及ぼします。



口腔ケアをしないと全身への影響として
ごえんせい
誤嚥性肺炎になると言われています。



歯ブラシの保管は

- 清潔が一番・使用後はよく洗浄・乾燥して保管することが大切です。
- 施設などに入所している人は必ず名前を書くようにしましょう。

口腔ケアの進め方には個人差があります。
自分でできる人・一部介助の人・全面介助の人・義歯のある人により、ケアの仕方が異なります。

かかりつけ歯科医と相談してください。



2 口腔 と全身との関係

口腔ケアが悪いと!

一般的には

- 歯周病菌により様々な悪影響
心疾患・妊娠女性の早産・敗血症・
心内膜炎・動脈硬化
などがあります。



高齢者の死亡原因

- 1 悪性新生物（がん等）
- 2 心疾患
- 3 脳血管疾患
- 4 肺炎

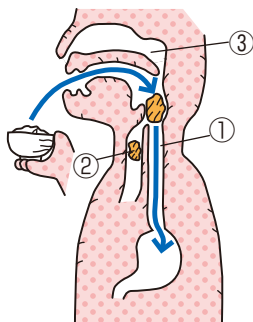
肺炎は日本人の死因の第4位ですが、65歳以上の高齢者の死因においては92%にもなっています。

口腔ケアをすることで肺炎の発生率・死亡率が減少します。

ごえんせい

誤嚥性肺炎

飲み物や唾液が気管に入り（誤嚥^{ごえん}）肺炎になります。



- ①食道
- ②気道
- ③鼻腔

口腔の中に細菌が多くいればいるほど
誤嚥性肺炎^{ごえんせい}を起こしやすくなります。



認知症の予防

よく噛むことで脳への血流量は30%増加します。認知症の予防にもつながります。

よく噛めない場合は、かかりつけ
歯科医へ相談してください。



3

定期健診

(かかりつけ歯科医の重要性)

かかりつけ歯科医とは!

歯の治療が必要になった時はもとより、健康な時も気軽に相談に応じしてくれる地域の歯科医師のことです。

高齢者の方は特にかかりつけ歯科医で管理・指導を受けることが重要です。



あなたのお口の中をチェックしてみましょう

● むし歯のチェック表

- ☐ 冷たいものがしみる
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- ☐ 舌や歯ブラシの毛が歯にひっかかる
- ☐ 食事や歯磨きのときに痛みがある
- ☐ 部分的に歯が黒くなっている
- ☐ 歯に穴があいている

● 歯周病のチェック表

- ☐ 口が臭いと言われたことがある
- ☐ 歯を磨いた時に歯グキから出血する
- ☐ 歯がぐらついて食べ物がよく噛めない
- ☐ 歯グキがやせて以前より歯が長くなった
- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯グキを指で押すと出血したり膿が出る
- ☐ 冷たいものを飲むと歯や歯グキにしみる

「✓」があればすぐにかかりつけ歯科医に！

「✓」がない人も定期的に健診に行きましょう！





4 義歯（入れ歯）について

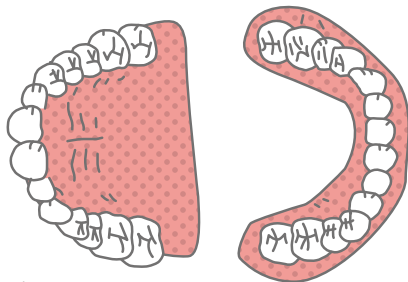
入れ歯があると

- しっかり噛んで食事ができます。
- 楽しくはっきりと話せます。
- 顔貌を整える。
などが上げられます。

入れ歯の種類



部分入れ歯



総入れ歯（総義歯）



入れ歯を装着した時は

- 取りはずしの練習
- 食事の練習
- 発声練習
- 入れ歯に慣れる努力

注意

入れ歯はすぐに馴染みません、調整が必要です。個人差もありますので、かかりつけ歯科医の指示を必ず守るようにしてください。合わない場合は、早めに相談してください。

入れ歯の手入れ



入れ歯の手入れ

- 毎食後・寝る前に必ず入れ歯を洗いましょう。
- 歯のある方は歯の手入れも必要です。食べかすが残っていればムシ歯・歯周病の悪化により、誤嚥性肺炎になる危険性があります。
- 原則として寝る前には入れ歯をはずして洗いましょう。
- はずして洗った入れ歯は水の中に保管しましょう。
- 入れ歯洗浄剤を使用する方法もあります。
- 熱湯をかけたり自分自身で調整しない様にしましょう（特に部分入れ歯のバネ等）。

入れ歯が合わない(不適)

- 噛むと痛くてつらい。



- 食べにくい。



- 入れ歯が
よく落ちる。

- しゃべりにくい。



こんな症状があればかかりつけ
歯科医に相談してください。



8020 (ハチマルニイマル) とは

8020とは

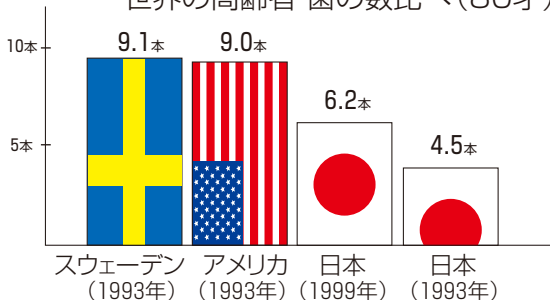
80歳以上で自分の歯を20本以上保っていることをいいます。



8020の現状

- 高齢者の約15%しか達成していません。
- アメリカ・北欧に比較すると大変低い数値です。
- 日本人の80歳では平均残存歯(残っている歯の本数)は4～5本です。

世界の高齢者 歯の数比べ(80才)



8020を達成できない原因

- 口腔ケアの不足
- 定期健診に行っていない
- 口腔に関して無関心

8020を達成するには

- かかりつけ歯科医を持つ
- 定期健診に行く
- 口腔内の管理を自分でも行う

8020表彰



大阪府歯科医師会では、毎年、8020達成者の表彰を行っております。元衆議院議員財務大臣 塩川正十郎さんも受賞されたことがあります。





訪問歯科診療

目的

- 寝たきり高齢者の在宅ケアの一環として口腔状態の改善を図る。
- 受診機会の拡大を図る。

対象者

通院が困難な寝たきり高齢者等
(通院可能な方は対象外です)

**どんなときに訪問診療を
必要とするのですか？**

- 歯が痛い
- 口の中が腫れている
- 食べにくい、むせるようになった
- 入れ歯が合わない
- 入れ歯がこわれた
- 入れ歯を作りたい



- 口の中が汚れている
- お口の悩みに関する相談等

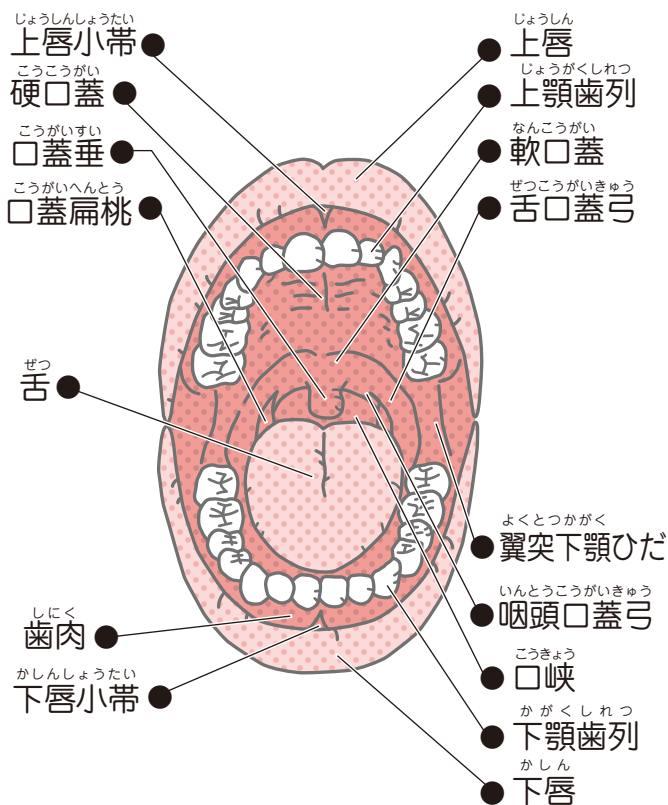
申し込みについて

- まず、かかりつけの歯科医にご相談ください。
- かかりつけ歯科医がない場合はお住まいの地区の歯科医師会にお問い合わせください。

大阪府内全域で実施しています。

ただこれだけご存知ですか？

口の名称



大阪府歯科医師会からの お知らせ

大阪府歯科医師会では、府民の皆さんの歯科保健
啓発・向上のため、種々の事業を行っています。

府民歯科相談・口腔保健相談〈要来館〉

お口に関する健康相談を専門の歯科医師が受けています。

毎週火曜・木曜日 午後2時～5時（受付は4時30分まで）

毎週土曜日 午後1時～3時（受付は2時まで）

【上記問合せ先】06-6772-8884〈医療課〉

休日緊急歯科診療

日曜、祝日及び年末年始の応急診療をしています。

午前10時～午後5時（受付は4時まで）

【上記問合せ先】06-6772-8886〈学術地域保健課〉

障がい者歯科診療〈予約制〉

障がいをお持ちの方の歯科診療をしています。

毎週火曜・木曜・土曜日 午後2時～4時

【上記問合せ先】06-6772-8887〈学術地域保健課〉

夜間緊急歯科診療

毎日午後9時～翌午前3時

年中無休

【上記問合せ先】TEL06-6774-2600（夜間専用）



一般社団法人

大阪府歯科医師会

〒543-0033 大阪市天王寺区堂ヶ芝1-3-27

TEL (06) 6772-8882 <http://www.oda.or.jp/>