

口は健康のもと Vol.115

口腔ケアで健康維持 ～歯、口の粘膜が大事～

口の中（口腔）には多種多様の細菌が常にすんでいます。病気や加齢などにより全身的な体力が低下することで発症するのが日和見感染と称される病気です。口腔の細菌が逆流した胃液と一緒に誤って気管に入り、発症する誤嚥性肺炎もその一つです。寝ている間に発症することも多く、高齢者では命にかかわるケースも少なくない病気です。また、風邪や食あたりなどで抗菌薬を大量かつ長期間服用することによって発現してくる病気で、黒毛舌や口内炎も同様な分類に挙げられます。

健康な人であれば多少の異常があっても発症しませんが、高齢者や慢性の病気の方で、からだの抵抗力が低下している場合には発症しやすくなってしまいます。

近年、予防のため口腔ケアにより歯や粘膜の清掃をしっかりと行い、同時に摂食嚥下機能を高めることで、これらの感染症を予防できることがわかってきました。

口から食事を摂り栄養状態を良好にして免疫機能を上げ、体力を維持増進することも誤嚥性肺炎や他の疾患を予防するうえで大切になります。そのためには健康なときから歯や口の粘膜を健全に保ち、咀嚼する習慣をつけておくことが大切になります。心配なことがありましたら、歯科医師にご相談ください。



奥羽大学歯学部附属病院

口腔外科 講師 馬庭 暁人

