

インタビュー

お口は元気の源

きれいなお口で一食食べて歯っぴくライフ 介護予防における歯科衛生士の役割

みなさん、お口の健康について考えたことはありますか？病気の予防について考えたとき「口腔ケア」を思い浮かべる方は少ないのではないのでしょうか？しかし、超高齢社会の今、介護予防や病気の予防のために口腔ケアの重要性がより高まっています。

今回は、地域の在宅所やサロンで教室を開催し、高齢者の口腔機能向上に取り組みされている歯科衛生士のお話を伺いました。

三重県歯科衛生士会 松阪支部 大矢沙由里 歯科衛生士

口腔ケアの大切さを 教えてください。

お口は私たちが生きるために、食べる・呼吸する・話す・表情作りなどの様々な役割を持っています。しかし意識せずに使うことがほとんどで脚や腕と同じように年齢とともにお口の機能も低下してしまいます。

お口は体への入り口です。その機能が低下し口腔内のばい菌が増えると、全身の病気へとつながってしまいます。代表的なもので言えば肺炎があります。肺炎は日本の死亡原因の第三位となっていますが、なかでも誤嚥性肺炎によるものが増えていきます。病気を予防して、人生最後まで健康に過ごすためには口腔機能の向上がとても重要なのです。

口腔機能を向上させるには どうすればいいですか。

毎日のお手入れと訓練が必要です。教室では歯磨きのテクニックなどの手入れ方法の紹介や参加者と一緒に懐メロに合わせた口周りの体操などを行い口腔機能向上を目指しています。

口腔機能が低下していることに気づかれていない方や「年だから、入れ歯だから仕方が無い」という気持ちを抱えている高齢者もたくさんおみえです。

そこで地域の方が集まっておられる在宅所やサロンに出向いて直接お話をすることで、機能の低下やお手入れ方法を理解していただく機会とされています。また以前に比べると関心は高まってきたものの、日々の手入れや口腔体操を続けられない方はまだまだみえるようです。毎日のお手入れとお口の訓練を継続してもらい、いつまでもおいしく食事をして、元気に過ごしていただきたいと思えます。

参加者の声

普段はみんなで集まってお茶会や情報共有など楽しみながら活動しています。今回は勉強会として歯科衛生士さんに教室を開いてもらいました。

お喋りすることも口腔機能の向上になると教えてもらいました。紹介してもらったお口の手入れや体操も続けたいです。

