



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。  
今号より口腔ケアによる口腔機能の維持・改善をテーマとした新しい特集を開始します。  
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。

## 歯がない口腔内のケアは楽？

「歯がないと口腔ケアが楽でいいわ」と思わない人はいないはずですが、それは、口腔ケア＝歯磨きという感覚が皆さんの中に残っているからではないでしょうか。確かに、歯がないと口腔ケアは楽になります。しかし、歯がない分の不都合を補うために、舌や口唇、頬の口腔機能が日々頑張っていることをご存知でしたか？

口腔ケアは歯を磨くことのみならず、口腔機能を含めた口腔内の環境を整えるために必要なもので、舌・口唇・頬など嚥下にとって、とても大切な部位への働きかけを含むものであるべきなのです。

### ■歯のない人の嚥下

まず、口を閉じないで唾液を嚥下してみましょう。その後、口は閉じてもいいですが、自分で上下の歯と歯が触れないようにして唾液を嚥下してみてください。難しいですね？これは上下の歯を噛み合わせて顎を固定することから嚥下の一連の動きが始まるためです。歯がないということは、顎の固定ができず飲み込みにくくなるのです。

では次に普通にゆっくり舌を意識しながら唾液を飲んでみてください。ゴクンの前にまずは舌を歯に押し当てたはずですが、ここで嚥下のための圧力(嚥下圧)を作り出します。その舌の力を抜いたり、舌を前歯に触れないようにしたりすると嚥下は困難になります。つまり、歯のない人の場合この舌の力を受け止めるのは顎堤や口唇になります。痩せてくると顎堤も痩せ、口唇の筋力も衰えます。すると、嚥下圧が高まりにくく嚥下障害につながるようになるのです。もちろん、その舌に力があることも大切な要素になります。

こうして考えると、嚥下機能を維持するためには歯だけではなく、舌や口唇の力の必要性を感じていただけたのではないのでしょうか。したがって、無歯顎の人ほど嚥下障害のリスクが高く、舌や口唇などの口腔機能に働きかける口腔ケアが求められることがわかりでしょう。

しかし、実際に歯がない口腔内で一般的に行われている口腔ケアを見てみると、うがいをしていただく、ガーゼでの清拭・・・といったところでしょうか。

このリスクに対応するためには、舌や口唇、頬に対して特に働きかけていく口腔ケアが必要だと言えます。皆さんが手足の筋肉への刺激や訓練が必要だと考えるのと同じです。粘膜ブラシなどを利用して、まずは様々な部位に触れて刺激すること、いろいろな方向から軽く負荷をかけて相手の反発力を引き出すように動かしてみましょう。

口腔機能が改善されれば、入れ歯の使用が可能となる場合もあり、さらなる嚥下、お食事形態の改善につながる可能性もあります。

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。



口腔粘膜ケア用ブラシ エラック510S

