

# 老年期のお口の健康

歯科医師／関 文久（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

老年期とは、65歳あるいは70歳以上で、精神的、身体的に環境の変化に対する適応能力が減退する時期です。暦年齢と心身の状態には個人差がありますが、一般論として老年期のお口の健康に関して説明します。

## 老年期のお口の特徴

### 1) 歯の喪失による噛む能力の低下

中年以降では主に歯周病が原因で歯を失うことが多く、平成23年の統計では60歳で23本、70歳で17本、80歳では12本と急激に歯の数が減少しています。歯の減少とともに噛む能力が低下し、結果的に栄養不良を招くことにもなります。

### 2) 根面むし歯の発生

老年期には歯周病や間違ったブラッシングなどで歯ぐき下ががり、エナメル質より弱い歯根のセメント質が露出してくるために、根面むし歯が起りやすくなります。

### 3) 唾液の分泌減少によるお口の乾燥

加齢によるものだけでなく、老年期では多くの方が何らかの治療薬を服用していることから、薬の副作用で唾液分泌量が減少するといわれています。唾液は口の中を湿らせて粘膜や歯を保護するとともに、咀嚼や嚥下、消化吸収を助けています。また、唾液そのものの洗浄作用や殺菌作用によりお口の中を清潔に保っていますので、口の乾燥があるとむし歯や歯周病などにかかりやすくなります。

### 4) 口腔機能の低下

食べる時に重要な筋肉は、口

唇の周りの筋肉（口輪筋）、頬の筋肉（頬筋）、舌の筋肉（舌筋）です。これらの筋肉の働きが悪くなると咀嚼や嚥下がうまくいかない、発音が不明瞭になるなどの機能低下が生じてきます。また口の中が不衛生だと、誤嚥性肺炎にもかかりやすくなります。

## 老年期のお口の健康を保つには？

摂食機能を正常に保つためには、日頃の口腔ケアが重要です。一般に、「口腔ケア＝歯みがき」と考えがちですが、口腔ケアの目的は自分で食べて飲み込めるお口を作ることと言えます。以下に口腔ケアのポイントを示しましょう。

### 1) 細菌を減らそう！

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）は細菌の塊であり、この量を減らすことが予防の基本です。特に歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をキチンと当ててみがくこと、フロスや歯間ブラシを使用して歯の間の清掃も行うことが必要です。また舌ブラシを使用しても舌についた汚れも落としますが、これは口臭予防にも繋がります。

### 2) お口の機能低下を防ごう！

お口の周りの筋肉を使う訓練をすると、咀嚼・嚥下機能が改善されます。食事前の準備運動として、お口の健康体操を行ってみましょう。

まずは椅子にゆったり腰掛け、背筋を伸ばして足の裏は床につけ、正しい姿勢をとります。そして深呼吸（腹式呼吸）を行い、頭を左右に倒す、前に倒す、左右に回転させるなどの動きを行います。更に肩を上げ下げしたり、肩を前後に回す運動も行います。

### お口の体操

- ① 口を閉じたまま頬を膨らませたり緩めたりする
- ② 口を大きく開いて、舌を出したり引っ込めたりする
- ③ 舌で左右の口角をさわる
- ④ 「パ、タ、カ、ラ」をそれぞれ5回ずつゆっくり、はっきり発音する

### 3) 唾液腺のマッサージを行おう！

唾液分泌の減少を改善するには、唾液腺のマッサージ（下図）が有効です。また口の中を清潔に保つこと、会話やよく噛むことでも唾液分泌が促されます。やはり、楽しくおしゃべりしながら、ゆっくり食事をするのが一番良いことですね。

## 唾液腺のマッサージ



両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押す（10回）。

舌下腺への刺激



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押す（各5回ずつ）。

顎下腺への刺激



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す（10回）。

耳下腺への刺激



舌下腺、顎下腺、耳下腺