口には、「食べる」「呼吸をする」「話す」「表情をつくる」という働きがあり、人間らしく生きるため、しあわせを感じるために大切な役割を担っています。しかし、その大切な口の中には、毎日歯磨きをしている人でも７００種以上、２，０００億個以上、１平方センチメートルあたりに１０億個の細菌がいるそうです。歯の表面を触った時にネバネバしたものが付くことがありますが、このネバネバが歯垢のことで、別名「プラーク」とも呼ばれます。歯垢は生きている細菌の塊で、除去されずに長く口の中に残ってしまうと硬くなり「歯石」へと変わります。この歯石が歯に付いてしまうと歯ブラシでは取り除くことができず、歯医者でのケアが必要になります。細菌は歯だけではなく、粘膜や舌にも潜んでいます。そして、就寝中は細菌が増えるので寝る前の歯磨きは有効とのことでした。また、口腔内の細菌は、虫歯や歯周病等のお口のトラブルを引き起こすだけではなく、細菌が歯周病の歯茎から血管を通って血液に流れ込むと、各臓器に侵入、繁殖し、脳梗塞や心臓疾患、アルツハイマー、糖尿病等様々な病気を引き起こす原因となります。細菌が肺の中に入り感染して起こる「誤嚥性肺炎」は、高齢者に多く見られるものですが、高齢者に対して口腔体操や口腔機能訓練の指導、口腔ケアを行うと肺炎の発症率を減らすことができたと話されていました。このように全身の健康を守るためにも口腔ケアは、とても大切なことだと理解した上で、口腔清掃の方法を教えていただきました。

最初に歯の磨き方についての説明がありました。

歯ブラシは、手で持つ柄の部分がまっすぐで、毛の上が平らで直毛の物がおすすめです。毛の硬さは、若い人は普通でしっかり磨けばいいのですが、年齢が高くなると歯茎を傷つけないように柔らかめが良いそうです。

次に磨き方ですが、鉛筆を持つような持ち方（ペングリップ）で、２本くらいの歯を一緒に、歯の表面、歯と歯茎の境いめ、歯と歯の間をそれぞれ１か所につき５回以上力を入れすぎないように磨きます。

上下前歯の裏側は、歯ブラシの先を使い小さい円を描くように磨きます。奥から真ん中に向かって磨き細菌を前に出してから、うがいをして外に出します。使用後の歯ブラシは、水気をきり、菌が繁殖しないように乾かして保管することが大切です。そして、歯ブラシの交換時期は１～２ケ月で、定期的に行いますが、毛先が開いた時には早めのお取替えを。

次に舌の清掃です。舌の表面にこびりついている「舌苔」は、口臭のもとにもなります。歯ブラシの毛の植えてある横のプラスチックの部分を使い、歯ブラシを寝かせたまま、力を入れずそっとなでるように奥から手前に動かします。こびりついた汚れには、保湿剤を使用しますが、舌苔は一度に取らず、毎日少しずつ取っていきます。

最後は粘膜清掃です。スポンジブラシを使用し、一度水につけて絞った後、ティッシュで水分をふき取ります。口に入れて頬の内側や上あご、舌の部分を奥から手前にくるくる回しながら動かし、食べ物の残りをからめとり、終ったらうがいをして細菌を外に出します。このような口腔ケアを行うことは、栄養改善にも効果があります。

口腔内の状態が悪く、食事量が減るとたんぱく質が不足し、低栄養状態になります。低栄養が原因でサルコペニア（加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の筋力低下および身体機能の低下が起こること）になり、サルコペニアが原因でフレイル（高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態）になり、進行すると介護が必要な状態になることもあります。歯の数が減って噛む機能が低下すると柔らかいものしか食べられず、栄養摂取に偏りが生じます。低栄養防止のためには、食事から栄養素をしっかり摂り入れることが大事です。

後半の嚥下機能のお話は、昨年の勉強会でも東成育成園の茶谷氏より「摂食と嚥下障害」をテーマにご講演いただきましたので、復習も兼ね詳しく学ぶことができました。各自に嚥下の体験で使用する食べ物（ビスコ）と水が配られ、橋田氏の指示通りにビスコを食べたり水を飲んだりして、舌の動かし方や唾液の分泌を実践で体験し、改めて自分の口の機能を確認することもできました。虫歯や歯周病予防のためだけではなく全身の健康を守るための大切な口腔ケア。日頃のお手入れを怠らず、食べる楽しみを持ち続けるためにも元気なお口で過ごしましょう！