



純ちゃんの元気便り

No 26
H29年7月号

6月は、プライベートの用が重なり 大阪勉強会はOTCカウンセラーの会
和歌山勉強会、漢方療法研究会へ出席しました。

OTCの会では、口腔を清潔にしておかなければ、誤嚥性肺炎や
認知症リスクは2倍、転倒リスクは、5倍にも増えるとの話がありました。
私も元、歯科衛生士で、昔歯科大の教授から口腔細菌は全身疾患に
つながると伺いました。

要介護者の死因の1位は肺炎、2位は感染症、3位は心不全です。

高齢者の肺炎は、口の中の細菌が、唾液等に混ざり、誤って肺に

入り込み発症する「誤嚥性肺炎」の割合が高いと言われています。

本人も気づかずに寝ている間に誤嚥を起こしてしまいます。

公衆衛生で食中毒の3条件でも学びましたが、口の中はほぼ常に37℃前後に

保たれており唾液によって潤っています。温度、湿度、栄養(食べカス)があると

細菌が繁殖しやすいのです。口腔ケアをしっかりと、栄養の食べカスを

口の中に残さないようにすると、リスクは減ります。

成人の口の中には300種類の細菌が住んでいて、菌に付いたプラーク(菌垢)

1mgに1億個以上の細菌がいるそうです。

口の中の清掃を怠ると細菌は爆発的に増え全身疾患をひきおこし死に至ることも

最近では、口腔内細菌が血管を通過して体全体を巡り、各臓器に侵入し

さまざまな病気の原因になっていることがわかってきました。

(例) 動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎なども口腔内細菌と
大きく関係しています。

このような全身疾患をひきおこすリスクを避ける為にも口腔ケアを怠らないように
することは大切です。ちゃんとブラッシングしているつもりでも意外と磨けて

ないことが多いのですよ。特に高齢者や要介護者は奥の方や入れ歯に菌垢がべったりと

ついていたりすることが多いそうです。細菌の繁殖を抑制する歯医者さんが開発した

マステックで磨いたり、みるのも役立つと思います。

私も研マ剤、発泡剤の入っていないマステックを愛用しています。

