



ズバッ!

Q&A 加齢に伴うお口のトラブルは?

高齢になると起こりやすくなるお口のトラブル。せっかくの楽しい食事が苦痛になってしまわないためのポイントを、甲府脳神経外科病院副院長で歯科医師の篠原昭夫さんに聞きました。



甲府脳神経外科病院
副院長、歯科医師
篠原 昭夫さん

しのはら・あきおさん
日本歯周病学会会員、日本摂食嚥下リハビリテーション学会会員、日本スポーツ歯科医学会会員。



シニアによく見られるお口のトラブルとは。



虫歯の治療跡が多かったり、歯周病で歯が抜けたりしている高齢者は少なくありません。入れ歯が合わず、唾液の分泌が減ることで、口腔内の細菌が繁殖し、舌の炎症や味覚の変化、かむ力、飲み込む力の低下が見られます。



予防法は?



まずは口腔内を清潔に保つことです。唾液の分泌を良くして自浄作用を高めるほか、舌の表面に付着する舌苔や歯の表面に付着する歯垢を除去しましょう。



口腔ケアのポイントは。



セルフケアとプロフェッショナルケアの両方が大切です。歯ブラシはもちろん、フロスや歯間ブラシを使って自分自身で口腔内を清潔に保ちましょう。併せて、定期的に歯科医師や歯科衛生士による専門的な清掃やアドバイスを受けてください。2~3カ月に1回が理想ですが、お住まいの市町村で実施している健診などを利用して最低でも年に1回は受診してください。



口腔ケアを怠るとどんな病気になりやすいですか。



以前治療した歯であっても再度虫歯になることもありますし、入れ歯がしっかりと口腔内に装着されないことで唾液の分泌が減り、口腔内に細菌が繁殖して舌の炎症が起こり、かむ力や飲み込む力が低下することもあります。これに伴い、十分な栄養が摂取できなくなり、栄養不足、味覚障害、歯周病の進行なども見られます。かむ力が弱くなると脳への血流が悪くなり、認知症の原因にもなります。また、飲み込む力の低下は、誤嚥性肺炎の原因となります。歯周病は糖尿病と密接な関係があるほか、心疾患を起こす確率が高いとも言われています。



歯科受診のタイミングは。



早期発見、早期治療を心掛けましょう。詰め物やかぶせ物が外れた時、歯肉の腫れ、出血がある場合など痛くなる前に受診してください。