

# オーラルケア



- 🦷 オーラルケアとは
- 🦷 子どものオーラルケア
- 🦷 高齢者のオーラルケア
- 🦷 マタニティのオーラルケア
- 🦷 災害時のオーラルケア
- 🦷 免疫力を高める
- 🦷 歯に良い食べ物は？
- 🦷 カルシウムの摂取は大切？

# オーラルケアとは

「オーラルケア」は文字通り「口腔 (oral)」の「手入れ (care)」のこと。虫歯や歯周病を防ぎ、歯やお口の健康を保つために必要なケアのことです。

歯や歯肉の状態、あるいは年齢や歯の生育により、歯とお口のお手入れ方法は異なります。

お口の状態に合わせたオーラルケアができるよう、心がけましょう。



ていねいな  
オーラルケアは  
他の疾患の  
予防にも  
つながります

# 子どものオーラルケア

いくつになっても健康なお口で毎日を過ごすためには、子どもの頃からの正しいオーラルケア習慣が大切です。

「子ども」の期間は歯の成長に応じたケアや習慣づけの工夫を心掛けましょう。

また、虫歯になる前に定期的に歯科医院に通院し、お口の状態をチェックすることで、大人になってからも健康な歯を保つことができます。



## 歯磨き習慣づけ

子ども自身に、好きな色の歯ブラシや好きな味の歯磨き粉を選ばせる。

歯ブラシにつける歯磨き粉は少量にする。

\*最近、フッ素入り歯磨き粉が多くなってきています。嫌がる場合は、少量にして使用してみると良いでしょう。

歯磨きをした後はしっかりとほめ、自発的に歯磨きをする習慣をつけましょう。

## 高齢者のオーラルケア

高齢化が進む中、オーラルケアの重要性が認められてきていることから、80歳以上で20本以上の歯を残している人の割合が4割近くに上っています。

自分の歯で噛み、健康的に食を楽しめる人が増えている一方、虫歯や歯周病に悩む人も増加傾向に。中でも65歳以上は大幅に増加していると言われています。



歯の老化が進み、虫歯も治りにくくなっていきます。

日々のケアと、定期的な歯科医院での検診やプロによるケアで未永く健康な歯を維持しましょう。

また、要介護者のケアは、気道感染予防、メンタルヘルスなど全身健康を視野に入れたケアを専門医と相談しながら進めるようにし、「食べる楽しみ」を取り戻すことにつなげたいものです。

## マタニティのオーラルケア

出産前にママのお口の中をきれいな状態にしておくことで、ママと生まれてくる赤ちゃん両方の歯を守ることができます。まずは赤ちゃんと過ごす時間が多いママから歯の治療やオーラルケアを始めて下さい。家族のみんなも赤ちゃんが生まれる前までにはお口の中をきれいにしておきましょう。



### 妊娠性歯肉炎

妊娠によるホルモンの分泌量の増加や、つわりにより口の中が不衛生になることが原因で歯グキに炎症がおこります。腫れがひどくなると出血などを伴うことも。妊娠初期からみられ、妊娠中期頃に最も多くみられます。妊婦さんの約半数以上がなると言われています。

## 災害時のオーラルケア

災害時には水不足などを含め、普段のような歯みがきがしにくくなってしまいます。そのために口の中の清潔が保たれない状況が長く続くと、歯グキに炎症が起こったりするなど、お口のトラブルの原因になるだけでなく、特に高齢者は、口の中で繁殖した細菌が唾液などと一緒に気管に入り、命を落とす危険性もある「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」を起こしやすくなるので注意が必要です。



### ハンカチなどで歯を拭く

歯ブラシがないときには、ハンカチやティッシュなどを指に巻き、歯を拭きます。食後、ペットボトルの水やお茶をキャップ1杯口に含み、ブクブクうがいをするのもよいでしょう。

### 非常用持ち出し袋に「液体ハミガキ」を入れておく

液体ハミガキを口に含んでブクブクうがいをします。その後ブラッシングすると、水を使わずに歯みがきができますので、水不足の避難所等で役立ちます。

## 免疫力を高める

健康な歯を保つためには、歯磨きだけではなく、免疫力を高め、健康な身体を維持することも大切です。

### 免疫力アップ法は？

身体の免疫力を高めるために、食生活など毎日の生活習慣を見直してみましょう。

- 身体に良いものをバランス良く食べる。
- アルコールを摂り過ぎない。
- サプリメントは必要以上に摂らない。

# 程よく、適度に、 バランスよく



★ 食生活以外では、血行促進のためにストレッチ運動などを行い、老廃物を代謝・排出することを心掛けましょう。

# 歯に良い食べ物は？

口腔免疫力を高める食材としては、「アミノ酸（たんぱく質）」「ビタミンなどの抗酸化物質」「亜鉛などのミネラル」の3種の栄養素を意識したものがお勧めです。

## きのこ料理

シイタケ、エノキダケ、マイタケなど



## 発酵食品

納豆、ヨーグルトなど



※発酵食品は、腸内環境を整え、全身の免疫力アップに役立ちます。腸内環境がよくなると、唾液中の抗菌物質の分泌を活発にするので、口内炎予防にも効果があります。

## 海草、ぬめり食品

モズク、ワカメ、じゅんさい、モロヘイヤなど

※ワカメなどにはフッ化物が多く含まれており、歯を強くする力もあります。

## 抗酸化食品

ニンニク、たまねぎ、サトイモ、グランベリーなど



※抗酸化食品は、歯周病菌や口臭産生菌に対抗すると言われており、口腔内環境が向上します。

## アミノ酸

たんぱく質の構成単位であるアミノ酸は、身体内で合成できないため、バランスの良い食事からしっかり摂る必要があります。

アミノ酸は、細胞骨格を築くために最低限必要なもので、アミノ酸がたんぱく質へと変化する過程で、一部は免疫抗体や抗菌酵素に変化していきます。

※たんぱく質源としてのアミノ酸は肉や魚にこだわらず、大豆や豆腐などの加工食品などもOKです。



## 抗酸化物質

抗酸化物質の代表はビタミンB群・C群で、免疫細胞を活性化させるためにもっとも重要な栄養素です。

ポリフェノール群は、免疫細胞を老化や障害から守ってくれる貴重な栄養素です。

抗酸化物質は、ポリフェノール(赤ワインやチョコレート)、セサミン(ごま)、サポニン・イソフラボン(豆製品)、アントシアニン(ぶどう、グランベリー)、カテキン・フラボノイド(お茶)、リコピン(トマト)などの果実や野菜より採り入れることができます。

※カテキン群には抗菌効果が期待できます。

※抗酸化物質を積極的に摂取することで、細胞老化の予防、悪玉菌の減少、組織保護作用が期待できるので、免疫力アップにとっても有効です。

## ミネラル

免疫力を高めるには、ミネラルも大切です。魚や海草に含まれる有機ミネラルは、身体に優しく、また肌の健康美を保つ作用もあります。

中でも魚介類に多く含まれる亜鉛、セレンウム、クロニウムは新陳代謝を活発にするミネラルであり、不足すると免疫細胞の低下につながります。

ミネラルの一つである亜鉛は、口腔にも深く関係しています。体内ミネラルが不足し亜鉛代謝に問題が起きると、歯周病が進行しやすくなります。



牡蠣には亜鉛が多く含まれています



アーモンドもミネラルを多く含む食品です



柿やほうれん草はセレンウムを多く含みます



魚介類やビール酵母にはクロムが含まれています

## カルシウムの摂取は大切？

歯を強くするために「カルシウムを多く摂りなさい」とよく言われますが、はたして本当でしょうか？

確かに「カルシウム」は大切な栄養素ですが、だからといってサプリメントを大量に摂り、牛乳をガブ飲みにしなないと歯が強くなる、などということはありません。むしろ「カルシウム」も摂取しすぎると、余剰分が血管内壁に蓄積し、血栓を引き起こす可能性（カルシウム・パラドックス）があります。

歯の象牙質は、繊維性タンパクの代表格であるコラーゲンを多く含む有機化合物です。また、エナメル質はカルシウムやリン、マグネシウムやセリウムなどの無機化合物で形成されています。ですから、「カルシウム」だけでなく、バランスよく栄養素を摂取する必要があります。



## 偏らずにバランスよく

歯を構成する元素は、魚・牛・豚肉・緑黄色野菜など自然の食材から積極的に吸収するようにしましょう。

※「歯科衛生士」2007年4月号より抜粋・参考