



# 歯っぴー通信



2023年  
11月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

## 口腔機能低下症にならないために今日から始める口腔ケア

口腔機能低下症とは、その名の通り口腔内の機能(咀嚼、嚥下、構音、唾液、感覚)が低下していく症状です。原因は主に加齢ですが、その他にも疾患や障害など様々な要因があります。口腔機能低下症を放置していると、お食事することが難しくなり、お口だけでなく全身の筋力が衰え、特に高齢の方は要介護状態につながります。

こんな症状に気が付いたら「口腔機能低下症」の可能性あります。

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 食べ物が口に残る    | <input checked="" type="checkbox"/> 固いものが食べにくい | <input checked="" type="checkbox"/> 食事中にむせる |
| <input checked="" type="checkbox"/> 食事の時間が長くなった | <input checked="" type="checkbox"/> 食べこぼしがふえた  | <input checked="" type="checkbox"/> 飲み込みにくい |
| <input checked="" type="checkbox"/> 口の中が乾く      | <input checked="" type="checkbox"/> 滑舌が悪くなった   | <input checked="" type="checkbox"/> 口臭が気になる |



### 口腔機能低下症を診断する7つの検査項目

口腔機能低下症の検査は以下の7つの項目を行いその内の3つ以上の項目が基準値以下であれば、「口腔機能低下症」と診断します。

- |              |               |       |
|--------------|---------------|-------|
| ① 口腔内の衛生状態不良 | ② 咀嚼機能の低下     |       |
| ③ 口腔内の乾燥     | ④ 舌と唇の運動機能の低下 |       |
| ⑤ 嚥下機能の低下    | ⑥ 咬合力の低下      | ⑦ 低舌圧 |



### 「口腔機能低下症」にならないために心がけるべきこと

#### ◆口腔衛生状態を保つために

1日2回以上 歯を磨き、歯間ブラシやフロスを使いましょう。義歯やマウスピースを使用している場合は、こまめに洗浄して清潔に保つことが重要です。舌ブラシを用いて舌も綺麗にしましょう。

#### ◆咀嚼機能の低下を防ぐために

食事の際は1口に20~30回咬んで食べることが理想です。

#### ◆口腔乾燥にならないために

日常的に、口をしっかり動かしましょう。唾液腺のマッサージを行い、ジェルなどの保湿剤を併用しましょう。口がポカンとあいてしまったり、口呼吸にならないよう、MFT訓練(口腔筋機能療法)を受けることも効果的です。

#### ◆舌口唇運動の機能低下を防ぐために

舌の筋力を鍛える運動をしましょう。舌のトレーニングは、誤嚥性肺炎のリスクが減少したという報告もあります。早口言葉など口をよく使う運動をしましょう。



#### ◆嚥下機能の低下を防ぐために

飲み込みの力を鍛えましょう。呼吸訓練などを行い、呼吸する筋肉を鍛えましょう。

#### ◆咬合力の低下を防ぐために

虫歯や歯周病で歯を失うことにより、歯全体でかみ合う力が不足します。定期的に、歯科医院で検診を受けましょう。歯ごたえのあるものを食べ噛む力を鍛えましょう。



#### ◆低舌圧にならないために

舌をよく動かすようにしましょう。舌を口の中で弾いて音を鳴らしてみよう。

口腔機能低下症を予防していくことは摂食・嚥下の障害や低栄養・廃用・要介護状態への移行を防ぐことに繋がります。わからないことがあれば、当院のスタッフまでご相談下さい。

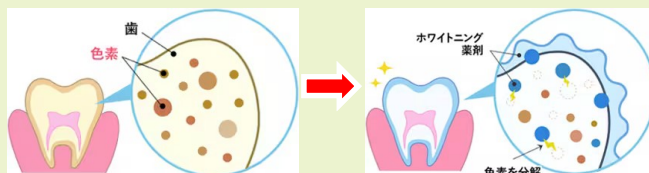
### ホワイトニングについて

歯のホワイトニングは、内因性と外因性による歯の変色や着色を除去し歯を美しく見せる歯科治療です。

- ①内因性…遺伝や加齢、服用していた薬の影響による歯の変色
- ②外因性…歯の表面に付着した汚れによる歯の着色。

#### ①内因性変色…

歯を削らずにホワイトニング剤(主に過酸化水素・過酸化尿素)の成分が変色物質を分解することによって歯の色調を明るくします。ホワイトニング薬剤が色素を分解!



#### ②外因性着色…

茶渋やタバコのタールなど外来色素が表面に沈着した場合には、プロによる歯面研磨だけで歯本来の色を取り戻すことが出来ます。



ホワイトニングにご興味のある方は、当院スタッフにご相談ください。

次回は、内因性変色のホワイトニングの種類や方法についてお話しします!



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください