



ご存じですか？ 財団法人8020推進財団



8020推進財団とは

平成12年12月1日に歯科に関係のある各種団体、企業の協力のもと、厚生労働大臣の認可を得て設立された財団です。財団の事業は、8020運動の推進はもとより、口腔と全身との関係に関する情報の収集・提供・調査研究などを主な柱としています。

口腔の健康とケアの最先端の情報を収集し、発信していきます

8020に関する研究、口腔と全身との関係に関する研究の最先端の情報を収集し、発信していきます。

8020運動を国民運動として発展させていくために活動しています

21世紀における国民健康づくり運動として、8020運動を国民運動として発展させていくために活動しています。

8020運動の達成は、国民と歯科保健医療関係者が一緒になって実現していくものです。8020の実現に向けての運動は、国民の生活文化に積極的にかかわりを持ち、今後の高齢社会に対応する新たな価値観をつくり得る保健文化活動、あるいは生活文化運動として発展していくことを期待しています。

歯と口の健康情報を知るには

- 財団法人8020推進財団.....<http://www.8020zaidan.or.jp/>
 - 社団法人日本歯科医師会.....<http://www.jda.or.jp/>
 - 社団法人日本歯科医師会「歯とお口のホームページ」.....<http://www.iiha-jda.com/>
 - 日本歯磨工業会.....<http://www.hamigaki.gr.jp/>
 - サンスター株式会社.....<http://www.sunstar.com/>
 - ライオン株式会社.....<http://www.lion.co.jp/>
 - 株式会社ロッテ.....<http://www.lotte.co.jp/>
 - 松下電工株式会社.....<http://www.mew.co.jp/wellness/>
- ※各都道府県歯科医師会ホームページでも歯の健康情報を掲載しておりますのでご覧ください。

発行 財団法人8020推進財団

102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20 新歯科医師会館内
TEL(03)3512-8020 FAX(03)3511-7088
<http://www.8020zaidan.or.jp/>

制作協力・販売 株式会社社会保険研究所

101-8522 東京都千代田区内神田2-4-6 WTC内神田ビル
TEL(03)3252-7901(代) FAX(03)3252-7977

いつまでもいい歯いきいき めざそう8020

はじめよう 口腔ケア



健康なお口で歯つらつ生活

財団法人 8020推進財団

1. 食べることは生きることの意味!

食べることは、生きるということです。

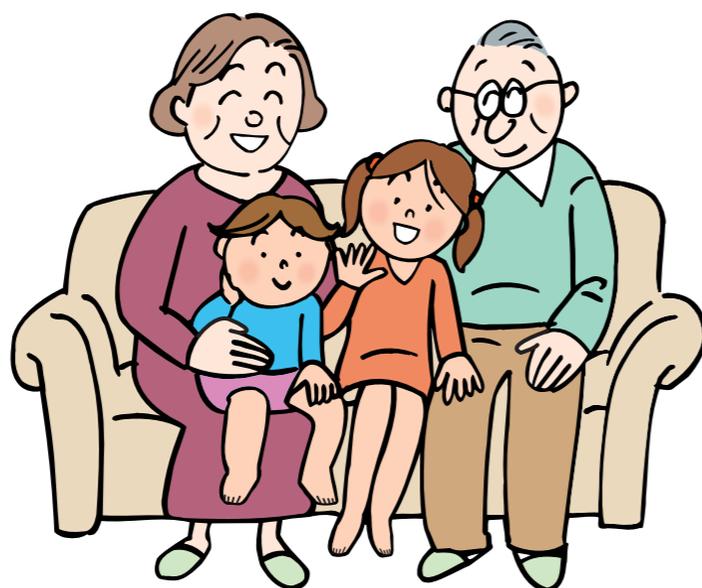
自分の歯で、毎日食事をおいしく食べることは心と体の健康を保ち、QOL(生活の質)を高め、人生をより一層豊かなものにしてくれます。

しかし、歯の状態がよくなると、栄養の摂取がうまくいかなくなり、活力が出なくなります。動物も歯を失って食べられなくなると生きていけなくなり、それは「死」を意味します。

2. 健やかな生活を送るために

ゆっくりとよく噛むことによってあごや歯くきが鍛えられ丈夫になります。また、唾液の分泌がよくなり、胃や腸での消化・吸収を高めます。

健康でいきいきとした生活を送るには、何より先噛める歯をいつまでも保つことが大切です。



健康寿命は口のケアから

これからの日本の目標は、健康寿命の延伸です。健康寿命とは、健康で明るく元気に生活する期間、つまり寝たきりや痴呆にならない期間のことです。

そのためには、歯と口をケアし、歯の寿命を延ばすことが大切です。8020運動を続けていくことによって、歯の寿命を延ばし、健康寿命を延ばすことが可能です。

3. 8020(ハチマルニイマル)とは

8020運動とは、平成元年から厚生労働省と日本歯科医師会が始めた「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるといわれています。

実際に、80歳を超えて20本以上の歯がある人は、毎日元気に過ごしていることが広く知られるようになり、8020の大切さが認められてきています。

【おいしく噛めるために必要な歯の本数】



「老人保健法に基づく歯の健康教育、歯の健康相談の担当者となったら」榊原悠紀田郎編集より (株)ヒョウロン・パブリッシャーズ

【8020達成者の割合】

年 齢	一人平均現在歯数(本)		20歯以上を有する者の割合(%)	
	平成5年	平成11年	平成5年	平成11年
75～79歳	6.72	9.01	10.00	17.50
80～84歳	5.14	7.41	11.70	13.00
80歳(推定値)	5.93	8.21	10.85	15.25

平成11年歯科疾患実態調査(厚生労働省)より

自分の歯が20本残ってなくても

歯を抜けたままにせず、義歯(入れ歯)を入れることにより、かなり噛む力が回復できます。

仮に歯が1本もなくても、義歯を入れることにより、口の機能がかなり維持でき、食べたり話したりして生活を楽しむことができます。

口の構造、歯の役割、口の役割を理解し、どのようにしたら8020を達成できるかを知っておくことが大切です。

1. 知っていますか？ 歯と口の働き

口は、体の玄関であるだけでなく、健康の玄関でもあります。そして、歯は食べ物を噛みくだき、食道や胃の中に送り込む(嚥下)働きをしています。このほかにも人が生きていくために大切な役割を担っています。こうしたさまざまな歯や口の役割を維持していくためには、普段から歯と口のケアをしっかりと行っていく必要があります。

歯や口の大切な役割

1) 食べること

食べることは、栄養の摂取ばかりではなく、味わう喜びをとおして、生きる意欲につながります。

2) 話すこと

歯は、はっきり発音するためにもきわめて重要な働きをしています。歯が1本なくなっただけでも、声が漏れ、聞きづらくなります。

3) 脳への刺激

よく噛むと、覚醒をうながします。また、脳を刺激し、血液の循環がよくなり、脳の細胞の働きが活発になります。

4) 殺菌作用や免疫物質を含んだ唾液の役割

唾液は、消化作用、食べ物を飲み込む手助けをはじめ、口の中の自浄作用、殺菌作用、粘膜の保護、味わうことを助けるなど、いろいろな働きもっています。よく噛むことによって唾液の分泌が活発になります。

5) 平衡感覚を保つ

しっかりした歯とその噛み合わせは、体のバランスを保つために大変重要な役割を果たします。噛み合わせやあごの安定は、歩行の安定にもつながるといわれています。

6) ストレスの発散

食べることによってストレスの発散につながります。歌ったり、笑ったりすることもストレスの発散になりますが、これらも口を積極的に使う行動です。

7) 表情をつくる

歯と口の働きで忘れてはならないのが、表情をつくることです。前歯が1本なくなっただけでも、顔全体のイメージは大きく変わってしまいます。また、義歯を入れないでおくると頬がやせてきて、やつれた顔に映ることがあります。

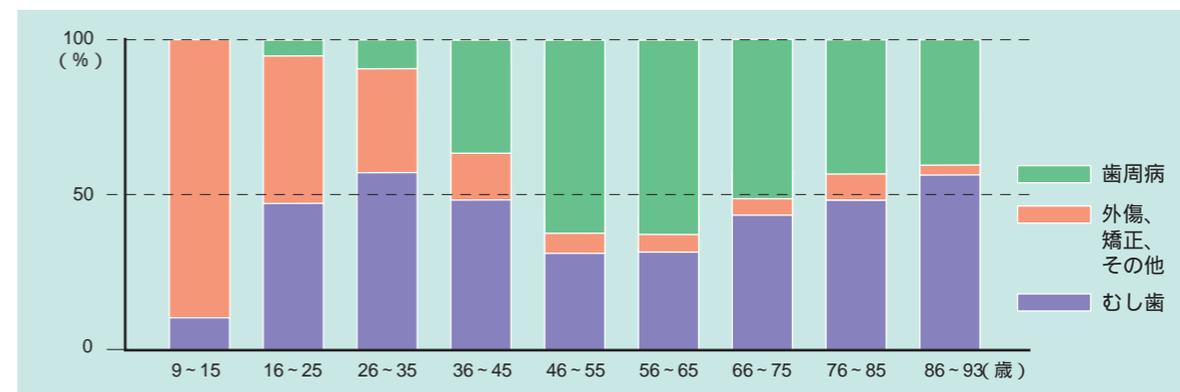
2. むし歯と歯周病に注意しましょう

歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です。歯周病は年齢とともに悪化し、40歳以降、急速に歯が失われる原因となります。また、高齢者になるとむし歯で歯を失う人も増加していきます。

歯周病はむし歯と違い痛みがなく、気づいたときには症状がかなり進んでいることが多いので注意が必要です。

むし歯や歯周病の予防には、歯垢(プラーク)や歯石をきれいに取り除く必要があります。また、喫煙、糖分の摂り過ぎ、ストレスなどの生活習慣の改善や年に2~3回の定期健診が大切です。

【年代別の歯を失う原因】



出典:2001年 森田ら 改変

むし歯の発生原因

むし歯は、口の中の細菌、糖分の摂取、歯の質や唾液の性質が複雑にからみ合って発生します。

むし歯菌

歯垢が住みか

糖分

むし歯菌も甘いものが大好き

歯の質

栄養のバランスが悪いとエナメル質が弱くなる

歯周病の発生原因

歯と歯ぐきの境目に歯垢・歯石がたまると、その中にある歯周病菌が歯ぐきに炎症を引き起こします。さらにそこにさまざまな要因が加わると歯ぐきの出血や腫れが続き、ついには歯が抜けてしまいます。

細菌因子

歯周病菌をかかえこむ歯垢が原因

環境因子

喫煙、ストレス、不規則な生活などの生活習慣

老化や遺伝的要因

老化や遺伝などに加え、糖尿病や肥満、骨粗しょう症など

ガムと歯の健康

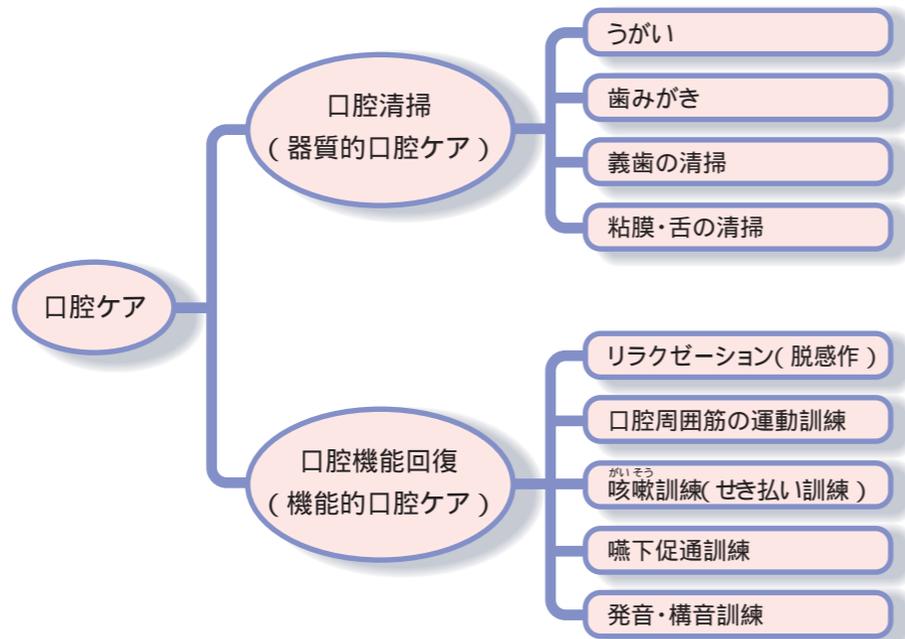
ガムは、眠気覚ましやストレスを和らげるのに役立ちます。また、口の中をすっきりとさせる消臭効果のほか、噛むことで唾液の分泌が促進され、歯垢を取り除くなどの効果があります。

また、天然の甘味料でむし歯の原因となる酸をつくらぬことで知られる「キシリトール」など、歯を丈夫で健康にする成分が含まれているガムもあります。

1. 口腔ケアとは

歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにとても大切です。

口腔ケアを必要としている人は、身体機能の低下に加え、多くの場合摂食・嚥下障害など何らかの口腔機能の低下がみられ、器質面だけでなく機能面からのケアが欠かせません。口腔ケアは、口腔内の歯や粘膜、舌などの汚れを取り除く器質的口腔ケアと口腔機能の維持・回復を目的とした機能的口腔ケアから成り立っています。この2つが、うまく組み合わせられることで、口腔ケアの効果がさらに高まります。



2. 口腔ケアの目的

口腔ケアには、次のような目的があります。

- 1) むし歯、歯周病の予防
- 2) 口臭の予防
- 3) 味覚の改善
- 4) 唾液分泌の促進
- 5) 誤嚥性肺炎ごえんの予防
- 6) 会話などのコミュニケーションの改善
- 7) 生活のリズムを整える
- 8) 口腔機能の維持・回復につながる



3. 口腔ケアはセルフケアとプロフェッショナルケアが基本です

口腔ケアの基本は、自分自身で行う毎日のケア(セルフケア)と歯科医師・歯科衛生士による口腔清掃についてのアドバイス、専門的歯面清掃および口腔機能に対するリハビリテーション(プロフェッショナルケア)です。

また、要介護者ではこれらのケアに加えて、介護職や看護職によるケアが大切になります。

セルフケア

- 適切な歯ブラシや歯間清掃用具を選択し、すみずみまできれいに清掃する
- むし歯を引き起こす甘味食品の量を制限し、栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べる
- 全身のリラクゼーションを心がけ、顔面、口腔をよく動かし、摂食・嚥下のための良好な口腔機能を保つ
- フッ化物入り歯みがき剤を使用し、むし歯予防に役立たせる
- 定期的に歯科健診を受ける

プロフェッショナルケア(専門的口腔ケア)

- むし歯、歯周病の状況を診て、全身状態、口腔内の状況に合った適切な口腔清掃のアドバイス
- 日常的には清掃できない部位の専門的歯面清掃
- 口腔機能の維持、回復を図る機能的口腔ケア
- 食介護への支援
- フッ化物洗口など、予防に関係する薬剤の紹介と正しい使い方の指導



【口腔ケアの主な効果】

口腔清掃の自立度低下
口渇・味覚異常
摂食困難
認知機能の低下
生活機能の低下・要介護状態

歯科治療
器質的口腔ケア
機能的口腔ケア

食べる意欲の改善
栄養状態の改善
認知機能の維持・回復(痴ほう予防)
誤嚥性肺炎のリスクの回避

生活の自立・生きる意欲の向上

1. セルフケアで口腔清掃を充実させます

口腔清掃には、ブラッシング以外にもいくつかの方法があります。歯だけでなく舌や口腔粘膜も含め、ていねいにすみずみまでしっかり清掃しましょう。効果的な清掃の方法や清掃器具の選択については、気軽に歯科医師・歯科衛生士にたずねましょう。

歯ブラシによる歯垢(プラーク)コントロール

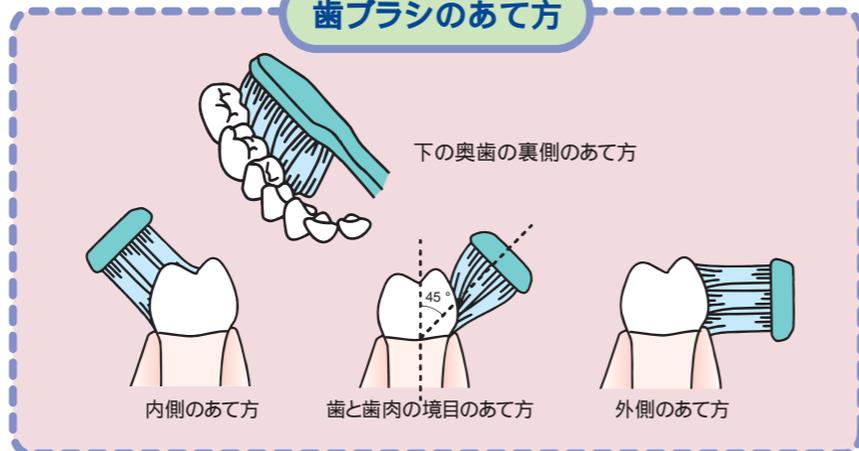
ポイント ① 毛先をきちんとあててみがく

ポイント ② 軽い力でみがく

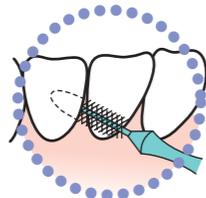
ポイント ③ 小刻みに動かしてみがく

口の中を観察し、歯ブラシの毛先を上手に使って、自分に合ったみがき方を工夫しましょう。

歯ブラシのあて方



歯間ブラシ



歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、歯ぐきを傷つけないように2~3回前後させます。

すき間に合った歯間ブラシを選びましょう。

デンタルフロス



歯ブラシが通らない歯と歯の間に付着している歯垢をかき出します。歯と歯の間をゆっくりと前後させます。

歯垢のたまりやすいところ

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯の噛み合わせ
- 凹凸しているところ
- 背の低い歯

電動歯ブラシ

歯の間に隠れている歯垢や強固に付着している歯垢を除去するのに効果的です。



舌の清掃



舌のケアは、口臭予防に効果的です。舌の清掃は、忘れられがちですが、細菌の繁殖を抑制するのに有効なケアです。

歯間ブラシ



歯間部清掃器具(歯間ブラシ等)は、清掃効果を高めます。歯間ブラシは、歯ブラシでは届きにくく、むし歯や歯周病が進行しやすい歯と歯の間の歯垢を効率よく除去します。

写真提供:府中市民医療センター

洗口剤による口腔清掃



洗口剤は、抗菌剤を含むものを用いるとブラッシングがうまくできないときやブラッシング後の口腔内の細菌の繁殖を抑制する効果があります。

また、口臭予防にも効果が認められます。

出典:EBMIに基づいた口腔ケアのために 医歯薬出版株式会社



1. 機能的口腔ケアで口の働きを保つ

口のまわりの筋肉を動かすことで、舌がよく動くようになり、唾液の分泌が促されます。口腔機能を保持し回復させるための体操は、咀嚼、嚥下、発音などの機能の衰えを防ぎ、また、脳への適度な刺激で顔の表情も豊かになります。安全に楽しく食べるためには、食前に行う機能的口腔ケアはとても大切です。

口腔機能の保持・回復のための体操

ゆったりとした姿勢で背筋をのばして行います



手はお腹に



鼻から息を大きく吸い込み
口をすぼめて大きくゆっくり吐く

深呼吸しながら首の運動



首を左右に傾ける



左右横を向く



大きく回す

顔面体操

口のまわりの筋肉を運動させたり刺激を加え、機能低下を抑え、食べこぼしなどを防止します。



口を横に引く



唇を突き出す



頬を膨らます

個人個人にあったペースで
リズムカルに行いましょう



息を吸い込む



声を出す



舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌も促進されます。



口を開けたまま舌を
前方に突き出す



口を大きく開けて舌
を上あごにつける



口を開けたまま舌を
左右に出す



口を開けて舌先で
唇をなめる

唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして、唾液の分泌をうながしましょう。



がくかせん
顎下腺
ぜっかせん
舌下腺

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)。

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押す(各5回ずつ)。

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押す(10回)。



耳下腺への刺激



顎下腺への刺激



舌下腺への刺激

いくつになっても機能的口腔ケアで介護予防!!



できるだけ舌を前に出して、舌の可動範囲をひろげましょう。



舌で左右の口の両端をなめるように動かします。これによって、動きにリズムが生まれます。



舌を上あごにつけます。食べ物を上あごでおしつぶす練習になります。



唇をしっかり閉じる練習です。唇の筋肉を整えることにより、食べこぼしを防ぎ、飲み込みを助けてくれます。

(写真:静岡県在住・秋元さん 100歳)

出典:デンタルハイジーン 2004年5月 医歯薬出版株式会社

1. 低栄養と気道感染予防には口腔ケアが大切

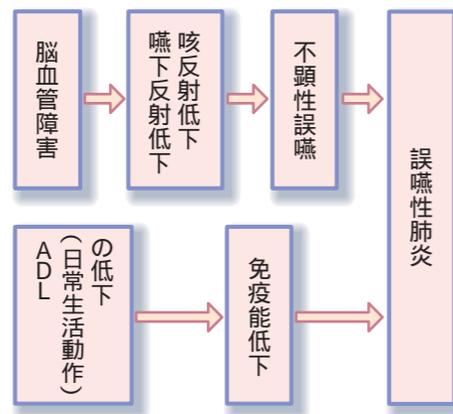
介護予防とは、高齢者が介護を必要とする状態になるのを防いだり、現在介護を必要としている状態がこれ以上悪化しないようにすることをいいます。気道感染は、加齢とともに呼吸が浅くなり酸素を十分取り込めなくなって病気に対する抵抗力が低下し、気道(空気の通り道)にウイルスや細菌が入ることで起こりやすくなります。口腔ケアは気道感染予防の中心に位置づけられています。

また、口腔機能を高める口腔ケアにより栄養状態の指標のひとつである血清アルブミン値の改善が期待できることが、平成15年度の厚生労働科学研究でも明らかにされています。

2. 誤嚥性肺炎とは

高齢者における気道感染の主な疾患として誤嚥性肺炎があげられます。誤嚥性肺炎とは、口腔内の唾液や細菌が誤って気道に入り込むことで起きる肺炎です。誤嚥は特に夜間に起こりやすく、誤嚥を起こしても「むせ」などの自覚症状がないことがあります。これを繰り返すと誤嚥性肺炎を起こします(不顕性誤嚥)。また、胃の内容物が嘔吐により気道に入った場合にも誤嚥性肺炎が起こることがあります。

誤嚥性肺炎のメカニズム

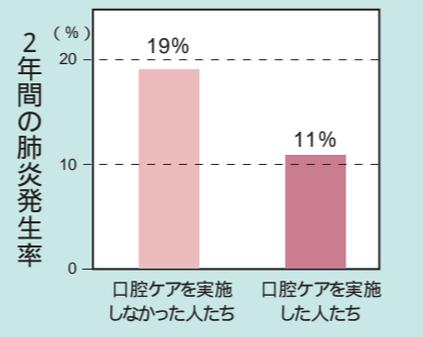


食前、食後の口腔ケアと食事時の誤嚥防止が大切です。

特に要介護高齢者において口腔衛生状態を良好に保つことにより、QOL(生活の質)を著しく低下させる不顕性誤嚥による肺炎を予防することが報告され、介護予防という視点からも注目されています。

口腔ケアで老人の肺炎予防

実際に口腔ケアを実施した人たちと口腔ケアを実施しなかった人たちを比べると、肺炎の発生率はおよそ40%減少させる効果がありました。

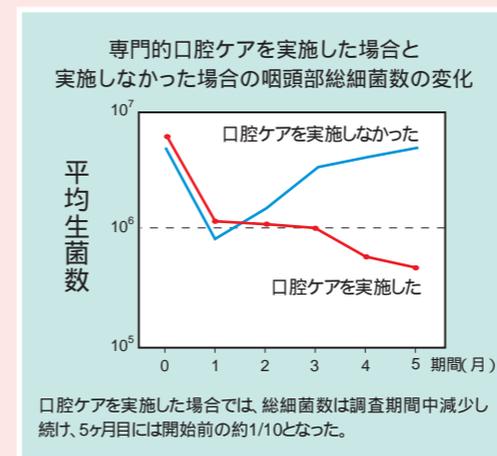


佐々木英忠ら、III主要疾患の歴史 11.誤嚥性肺炎、日本内科学会雑誌創立100周年記念号第91巻第6号 2003より引用改変

口腔ケアによる誤嚥性肺炎の予防と、他のさまざまな効果

誤嚥性肺炎のメカニズムを考えたときに、さまざまな口腔ケアの予防効果が期待できます。

器質的口腔ケアにより、口腔と咽頭の細菌数が減少する。

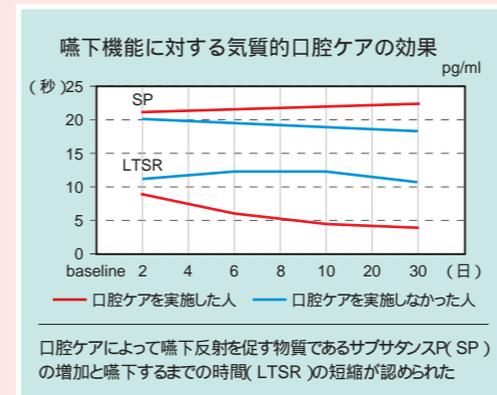


弘田克彦ら、プロフェッショナル・オーラル・ヘルスケアを受けた高齢者の咽頭細菌数の変動、日老医誌、34、1997より引用改変

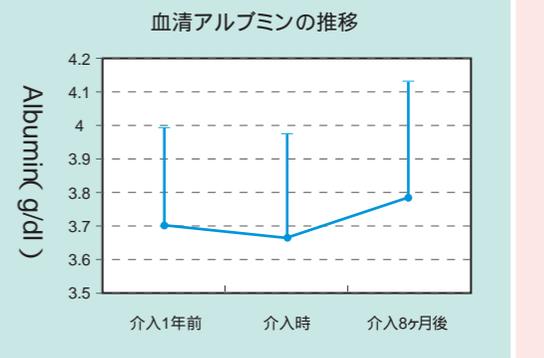
機能的口腔ケアによって、舌や口唇などの口腔機能が改善し、食べる量が増え、栄養状態の改善が図られる。これにより、免疫能の向上につながる。

老人ホームでは、潜在的に低栄養(血清アルブミン値が、3.5g/dl以下)の人が、30~40%前後いるといわれています。その多くが口腔の機能に問題があることが、最近の研究で示唆されています。介護予防の取り組みのひとつとして、歯科医師や歯科衛生士が、口腔機能の低下を起こしつつある人に対し、義歯を調整することなどにより口腔機能を引き出し、栄養状態が改善するということが、明らかになってきました。

継続した口腔ケアによって、要介護高齢者の嚥下するまでの時間が短縮し、誤嚥の予防につながる。



Yoshino, A. et al : Daily Oral Care and Risk Factors for Pneumonia among Elderly Nursing Home Patients JAMA 2001より引用改変



菊谷武ら、介護老人福祉施設における利用者の口腔機能が栄養改善に与える影響、日老医誌、第41巻第4号別刷、2004より引用改変

1. 義歯(入れ歯)を入れることにより口の機能を維持できます

多くの歯を失ったとしても、義歯を入れることにより、口の機能を維持できます。

義歯を装着する目的には、

咀嚼(食べ物を噛む)できるようにする

発声を明りょうにする

顔貌(顔のつくり)を整える

などがあります。義歯を装着し咀嚼機能を維持することは健全な食生活を送ることにつながり、栄養の摂取だけでなくQOL(生活の質)の向上にもつながります。

2. 義歯のさまざまな効果

適切な義歯を入れて噛み合わせや歯並びを回復させることで、高齢者のADL(日常生活動作)を高め、QOL(生活の質)を確保できるようになります。

咀嚼能力の維持・向上

食べられる物が増え、家族と同じメニューでの楽しい食事や友人達との会食もできるようになる

身体的・精神的健康状態を維持

積極的に社会活動に参加できることで、閉じこもり予防になる

嚥下機能の維持

誤嚥性肺炎の予防になる

身体の平衡の向上

歩行周期を安定・短縮させ、歩幅・歩行速度が増し転倒予防になる

3. 噛める機能的な義歯にするために

義歯はデリケートな人工臓器です。毎日の手入れと定期的に歯科医師に診てもらわうことが大切です。

噛み合わせの悪い義歯を長期間使用していると、不自然な噛み方になり、あごの位置や関節の位置が変化することがあります。義歯と顎堤(義歯の乗る部分)の間にすき間がある場合は、義歯を調整したり、新しく義歯をつくり直したり、常に自分の口に合ったものにしましょう。

義歯を使う前に十分、口の機能(舌、口唇、頬の機能)を高めておきましょう。義歯を入れた後も、食べられるようになるまでしっかり歯科医師に診てもらいましょう。

【注意点】

正しい義歯の着脱方法について歯科医師の指導を受けましょう。

義歯が合わない、噛むと痛い場合などは、無理に使用せず歯科医師に相談しましょう。

義歯は流水下でブラシで洗浄し、就寝時は専用の義歯洗浄剤に浸しましょう。

4. 適切な義歯の手入れで表情や食形態が改善します。

口腔のリハビリテーションを行い、義歯を適切に調整することにより、顔の表情や食形態が改善し、豊かな食生活を送ることができます。

ケア開始前後の表情と食形態の変化



ケア開始前の食事 粥・刻み食



ケア開始後の食事 常食

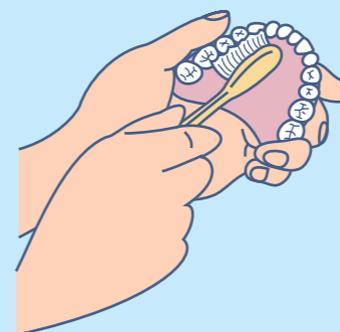


出典:EBMIに基づいた口腔ケアのために 医歯薬出版株式会社

義歯の清掃

義歯もほっておくと汚れ、病気の原因となったり義歯の機能が低下したりします。日々の手入れが大切です。

義歯用ブラシや歯ブラシでこする。



義歯を外してくまなくしっかりこすり洗いしてください。

洗浄剤で洗う。



義歯を清潔に保つために洗浄剤の使用が効果的です。