

口の中の環境を整えて、病気を予防しよう！



口の中は食べ物を食べてなくても、常に汚れがたまっていきます。口腔ケアはやり方次第でかえって汚染物を飲み込んでしまう事もあるので、注意が必要です。そのポイントについて見てみましょう。

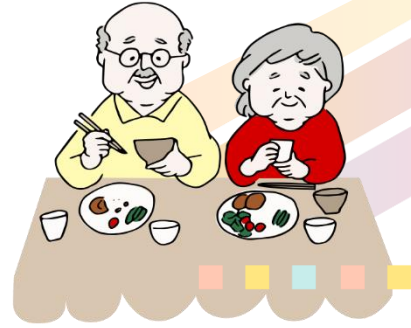
……執筆……

口腔外科
歯科医師 秋月弘道

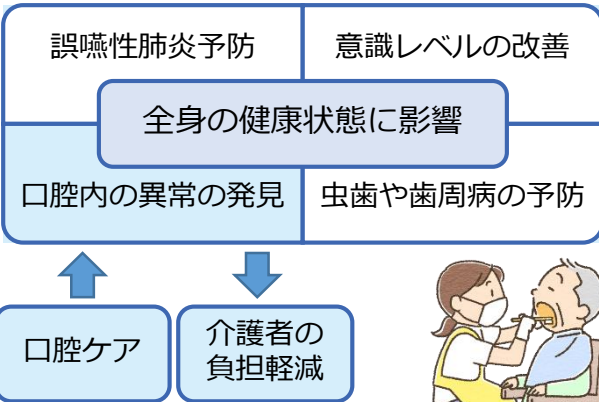
口腔ケアの目的



口腔ケアは、口腔内を清潔に保つだけでなく、義歯のがたつきや口腔内の炎症など、「食べづらさ」の原因となる口腔内異常を発見できるメリットがあります。また、誤嚥性肺炎や歯周病、う蝕（虫歯）が原因で起こる全身性疾患を防ぐこともできます。



口腔内環境は全身の健康状態に影響を与える



脳への刺激も無視できません。人間の感覚点は口腔前方に多く、口唇と舌の先端は指先と同じ程度の感覚点があることもわかっています。そのため、歯肉に触れる、舌をブラッシングするといった口腔ケアによる機能賦活化は脳を活性化し、覚醒を促す効果が期待できます。

口腔ケアは、介護者の負担を増やすと考えられがちですが、このように口腔ケアは全身の健康状態に大きな影響を与えるために、こまめに行うことで結果的に介護の負担を軽減することができます。

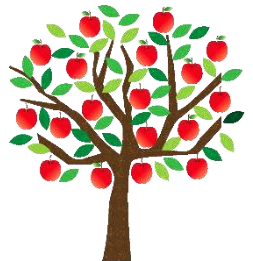
口腔ケアをこまめに行うことで口腔内を清潔に保つことができ、誤嚥性肺炎など全身性疾患の予防につながります。



豆知識 アダムリンゴ、男性が背負った宿命

のど仏(甲状軟骨の喉頭隆起)のことを、俗にAdam's apple(アダムリンゴ)と呼ぶことがあります。これは聖書の「禁断の果実」にまつわる説話からきています。

聖書の中で、アダムは神からエデンの園にある「禁断の果実」を食べることを禁止されていました。ところが、あるときそれを採ったところを神に見つかり、慌てて口に放りこんだために、のどにつかえて喉仏になったと言われていました。禁断の果実はリンゴという説もあるため、このような俗名ができたのだとか。



説話の中で、のど仏はアダム=男性が持つものとされていますが、女性にも存在します。ところが女性の咽頭は前方の高さが4.8cm、最大幅が3.5cmと小さい一方で、男性はそれぞれ7cm、4cmと大きく重くなっています。のど仏は支えがなく、首の筋肉や腱で宙づりになっているだけの状態のため、女性と男性と比べてのど仏を支えたり、動かす力が余分に必要です。

ところが老化が進むと筋肉や腱は緩み、のど仏の位置は下がっていきます。「ゴクン」と飲み込むときにのど仏が持ち上がる動きを咽頭挙上と言いますが、のど仏の位置が下がれば、咽頭挙上に余分な時間がかかり、嚥下のタイミングは遅れます。当然、誤嚥のリスクは高まります。

また、喉仏が持ち上がる最大挙上位が下がることで、食道入り口部が十分に広がらず、食塊が咽頭に残りやすくなります。

こうした理由から高齢の男性は女性に比べて、飲み込みに困難を生じるケースが多いのです。