



専門・認定看護師会だより

2015.11. vol.13



朝夕の冷え込みが、日増しに厳しくなってきました。1日の寒暖の差が激しいと、体調を崩しやすくなり、感染症にも罹りやすくなります。今回は、外部と身体の中を繋げる入口でもある、「口」のケアについてお知らせします。

「口の健康」～身体の入口のケア～



「口」について

「口」は、唇と頬に囲まれており、舌、歯があります。また、唾液などを分泌する穴もあります。「口」の中の頬や舌は、とても軟らかい粘膜組織で出来ています。「口」から、空気を通る「気道」、食べ物が通る「食道」に繋がっており、まさに、外部と身体の中を繋げる入口と言えます。

「口」の大きな役割は、私達の栄養の源である食べ物を、細かく噛み砕き、飲み込む働きや、舌には「味覚」を感じる働きもあります。また、「口」の中に分泌される唾液には、「口」の中を潤し、食べ物を噛み砕くことや飲み込みを行いやすくする働きや、消化を助ける働き、感染症の原因となるバイキンを防ぐ働きもあります。

このように、「口」には、とても多くの役割や機能があるため、「口」の健康を保つことは、身体全体の健康を保つために重要なことです。

「口」の健康を守るために最も重要なことは、「歯磨き」です。小さなお子さんの場合、永久歯が生えてくるから大丈夫と思われがちですが、きれいで丈夫な永久歯のためには、乳歯の時期から「歯」を健康に保つことが大切になります。

虫歯は口の感染症

「口」の代表的な病気は、「虫歯」と「歯周病」です。「口」の中には、およそ700種類のバイキンがいます。その中の3分の2が糖をエサとして取り入れ、歯を溶かす酸を放出する「虫歯菌」です。この「虫歯菌」が歯を溶かし、歯肉に炎症を与えることで、「虫歯」や「歯周病」という感染症が、引き起こされます。

虫歯菌の特徴

- 1個だと力が弱いため、仲間とくっついて歯の表面に付着します。(⇒**歯垢、プラーク**)
- 特殊なフィルム(歯の表面についているヌメヌメしているもの)を被り、歯に付着することで、除去されにくくなっています。(⇒**バイオフィーム**)



歯垢1mgと便1mgのバイキンの数は同じ！

歯垢1mgあたり、約1億個以上のバイキンが含まれています。これは、便1mgのバイキンの数と、ほぼ同じです。バイキンは、勝手に仲間を増やす特徴もあるため、歯垢が付いたままの歯は、とても汚いのです。



「口」の健康の基本は、歯磨き！

ブラッシングの重要性

虫歯菌は、バイオフィームに覆われているため、洗剤などによる「含嗽(うがい)」では、除去できません。

歯ブラシによる「ブラッシング」を行い、**機械的な摩擦**で、バイオフィームを破壊し、虫歯菌を歯の表面から除去することが、重要です。

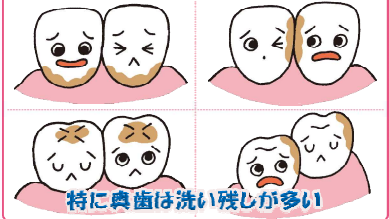
タイミング

毎食後はもちろんですが、一番重要なのは**寝る前**です。寝ている間は、唾液の分泌が減るため、バイキンが活動しやすい環境です。そのため、寝る前に、バイキンの数を減らしておくことが重要です。

歯磨きの基本

歯の**1本1本を丁寧に、優しい力**で磨きます。特に、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は、重点的に磨くことを意識します。

洗い残しの多い部分



特に奥歯は洗い残しが多い

歯磨きにかかる時間は、歯の本数や歯並びにより、個人差があります。あくまでも目安ですが、歯垢をしっかりと除去するためには、10分くらい必要です。

お子さんの歯を守るために

生まれたばかりの赤ちゃんの「口」には、虫歯菌はいません。また、お子さんは歯磨きが上手に行えません。**10歳くらいまでは、ご家族の方の「仕上げ磨き」が必要**とされています。

お子さんの「歯磨き」「仕上げ磨き」を行う際は、まず最初に、しっかり**手洗い**を行い、手に付いているバイキンを「口」に運ばないようにしましょう。

歯ブラシで唇や頬を傷つけないよう、指で押さえるようにし、「口」の隅々まで観察を行いながら、歯磨きを行う事が重要です。

また、歯の健康を守るためには、定期的な健診も必要です。

食べてなくても歯磨きは大事☆

病気や治療により、「口」から食事を摂ることが難しい、お子さんがいらっしゃいます。

「口」からの食事摂取が、行えない場合、咀嚼が減り、食べ物による機械的な摩擦が減ること、唾液の分泌が減ることなどから、より「虫歯」や「歯周病」になりやすい状況のため、「歯磨き」が、より重要となります。

「歯磨き」の方法やタイミングなどに不安や疑問を感じる方は、医師や看護師にご相談ください。

歯ブラシの管理

「口」の中のバイキンをブラッシングで除去するのが、歯ブラシですから、歯ブラシの管理にも注意が必要です。

- 家族間で、虫歯菌をうつし合わないように、コップの中で歯ブラシが、くっつかないようにしましょう。
- また、湿気は、バイキンの増殖が増します。歯ブラシはよくすすぎ、乾燥のできる場所で保管するようにしましょう。