

多職種で誤嚥性肺炎予防 お口のケアからはじまる第一歩

誌 上口腔ケア講座開催！口腔ケアや食のアセスメントに関するプロフェッショナルを育成するプログラムを提供する西依見子さんと、地域に根差して口腔ケアを実践する山口香苗さんが、口腔ケアにおいてケアマネジャーが気を付けておきたいポイントを分かりやすく解説する。

口腔ケアの効果

口腔ケアの重要性は虫歯や歯周病の予防に不可欠なものとして一般的によく知られています。口腔細菌は数時間で急速に増え、効果的な口腔ケアを行っていない場合は24～48時間以内に口腔内細菌数は著しく増加すると言われています。そのため、定期的な口腔ケアは、細菌増殖を抑制し、口腔疾患等を予防するために不可欠なものです。

口腔ケアの効果には、口の健康を維持するだけでなく、体の健康やQOL向上の効果も期待されています。特に誤嚥性肺炎は、誤嚥の際の細菌の量と質が発症に大きくかかわっているといわれており、誤嚥性肺炎の予防に口腔ケアは効果があります。また誤嚥性肺炎だけでなく、口腔内の細菌が全身性のさまざまな疾患に関わっていることが、最近の研究からわかっています。口腔内の細菌とウイルスは血流や誤嚥によって体のさまざまな臓器に運ばれていくため、全身の疾患に影響するからです。そのため、疾病予防の観点からも口腔ケアには効果があるといえます。

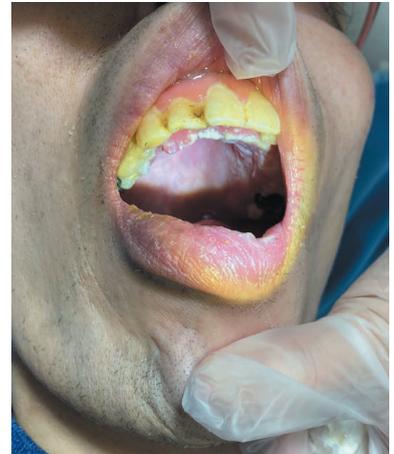
加えて、口腔ケアが不十分なことは虫歯や歯周病などの口腔疾患から、歯の喪失などに繋がっていきます。噛み合わせる歯を喪失した場合は、硬いものが食べられないといった摂食嚥下障害に繋がる危険性もあります。また、前歯を喪失した場合は、見た目が変わってくるため外出を控えるなどの行動が

ADLの低下につながることもあります。このように、食べる、外出するなどの楽しみを維持しQOLの低下を予防することも口腔ケアの効果の一つとなります。

気を付けたい口腔カンジダ症

高齢者では、免疫力が低下していることが多く、口内炎が生じやすく治りにくいという特徴があります。口内炎は一般的には、アフタ性口内炎のことを指し、多くの場合、10日～2週間ほどで自然に治ります。しかし、治りにくい口内炎の場合は、口腔カンジダ症（写真1）の場合もあり注意が必要です。高齢者の口腔カンジダ症は近年増加してきているとされており、通常の口内炎に使用する薬剤では口腔カンジダ症は増悪す

写真1 口腔カンジダ症を疑う写真



歯や歯の裏、粘膜に白いネバネバしたものが付着しており、口腔カンジダ症を疑う



執筆 ▶
西依見子

Taste & See代表 慢性疾患看護専門看護師、
摂食・嚥下障害看護認定看護師



山口香苗

医療法人きずな歯科医院 歯科衛生士
日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士