

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。10月は、歯科衛生士による投稿です。

高齢者のお口の特徴について

歯科の2大疾患は、むし歯と歯周病ですが、昨今、予防歯科への意識の高まりにより定期健診を受けられる方が増えています。これにより、適切なセルフケア（日々のブラッシングなど）とプロフェッショナルケア（歯科医院で行なうクリーニングなど）が両立され、日本人の口腔衛生度も高まっています。実際に80歳で20本以上の歯を持つ者は、約51.2%（2人に1人）であるとの統計データがあります（厚生労働省H28年度歯科疾患実態調査）。しかし、加齢により、むし歯と歯周病の罹患率も高くなっているとの残念な結果も示されています。そこで、今回は、一般的な高齢者のお口の特徴について、お伝えします。

高齢者のむし歯に関して

高齢者は、一般的に加齢に伴い口腔衛生に対する意識が低下します。また、慢性疾患などで長期に薬剤を服用されている方が多い為、薬剤の副作用で、唾液の分泌量が減少している方も増えています。唾液の機能の1つに自浄作用がありますが、口腔乾燥、意識の低下など、複数の要因により、むし歯が増加する傾向がみられます。加えて、全身的な疾患による意識の低下などで、認知症を発症すると、口腔内の衛生環境が悪化する傾向にあり、この場合、急激、かつ広範囲にむし歯が増加します。冷たいものや熱いものがしめたり、痛みがあったりする場合は、早めの受診が必要です。

初発のむし歯以外に、むし歯にも様々なタイプがあります。以下、記載します。

1. 再発性のむし歯（2次う蝕）

一旦、**エナメル質**を失った（削った）歯は、再生しません。例え、むし歯治療が完了しても決して完治した訳ではありません。目に見えないむし歯原因菌を完全に駆除する事は困難であるからです。また、修復物（詰め物・被せ物）と自身の歯の境目に隙間が

あると、細菌がこの隙間から侵入し、再び歯の内部からむし歯になるという、再発性のむし歯も問題となっています。したがって、むし歯の治療であっても、一旦、エナメル質を損なってしまうのは、歯の寿命が短くなるといえます。

2. 根面にできるむし歯（根面う蝕）

高齢者になると、歯肉が退縮する傾向にあります。歯肉退縮の原因は、年齢に関わりなく起きますが、ゴシゴシと乱暴にブラッシング（オーバースタッキング）をすると、歯と歯肉の境目が削れてしまいます。歯肉が退縮すると、**セメント質**というエナメル質よりも脆弱な歯質が露出します。その部分は、ブラッシングが困難な形態をしている為、プラークが除去されずにむし歯のリスクが高くなります。高齢者には、この根面むし歯が多いのが特徴です。セメント質部分がさらに削れてしまう、あるいはむし歯になってしまうと、その直下にある**象牙質**が露出して、今度は、冷たい飲食物などで歯がしみる**知覚過敏**の症状を呈することも多々あります。知覚過敏は、様々な要因で発症しますが、就寝中の歯ぎしり・噛み締めなどでも起こります。

ブラッシングをはじめとした日々のセルフケアはもちろん、定期的な歯科受診が、これらの予防に役立ちます。

歯周病

30歳以上の80%が歯周病に罹患している昨今、既に歯周病が発症している高齢者の場合は、その症状が悪化する傾向にあります。それは、前述したように、口腔衛生の意識の低下、および唾液の減少に加えて、加齢による歯肉や歯槽骨（歯を支えている骨）などの変化も関連している為です。

歯周病とは、歯周病原菌による歯を支えている組織（歯肉と歯槽骨）の炎症です。初期症状は、ブラッシングなどで気付く歯肉からの出血ですが、次いで、歯肉が腫脹し、歯肉を退縮させたり、歯槽骨を破壊したりして、最後は、歯が抜けてしまいます。

昨今、歯周病と全身疾患の関連性も重要視されてきました。例えば、糖尿病などの疾患がある方が歯周病に罹患している場合、双方の症状が悪化します。逆に口腔内の衛生状態が改善されると、双方の状態が良くなることが判明しています。このように、歯周病は、全身疾患（糖尿病・心疾患・脳血管疾患・肺炎・早産低体重児出産など）と双方向に関わりを持ちます（表）。これらの詳細は、過去の日比谷診療所だよりにも記載し

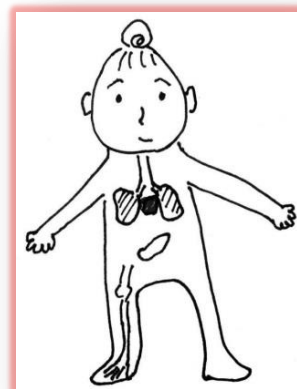
ていますので、ご参照ください。

***参考：歯周病は侮れない！！歯周病が全身のリスクファクター（日比谷診療所だより 2016年5月号）**

http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiyadayori/pdf/hibiya2016_05.pdf

表：高齢者にみられる全身疾患と歯周病の関連

認知症	歯周病の為に咀嚼が不自由になると脳への刺激が減りアルツハイマー型認知症になりやすくなる
肺炎	口腔内が不潔になると様々な細菌が気管に進入し誤嚥性肺炎を生じる
糖尿病	歯周病によりインスリンの働きが妨げられる
喫煙	喫煙により歯肉の血液循環が悪くなる
骨粗鬆症	歯槽骨も骨粗鬆症になる
心疾患・ 脳血管疾患	歯周病菌が血管内に付着し動脈硬化を起こす



歯周病を悪化させない為には、歯ブラシの当て方・動かし方にコツがあります。歯と歯肉の境目に歯ブラシを当て、小さく小刻みに動かします。毛先でマッサージするイメージです。歯周ポケット内のセルフケアは、歯間ブラシ、デンタルフロスを用いて、歯間部のプラークを除去します。歯と歯肉の境目、歯周ポケット内を清潔にしておくことが歯周病予防のファーストチョイスとなります。

なお、高血圧症で降圧剤を服用されている方は、薬剤の副作用により、歯肉が腫れたりする場合があります。併せて、服薬内容も確認しましょう。

お伝えしたい、用語の説明

以下、高齢者の口腔衛生に関して、関わりの深い用語の説明します。

1. 汚れ（プラーク・食べかす）

プラークとは、むし歯や歯周病を引き起こす細菌の塊りで、歯や歯肉に付着します。食べかすとは違います。うがいでは落とせず、毎日のセルフケアにより器械的に落とす必要があります。いずれも適切に除去しないと、口臭の原因にもなります。

2. 歯石の沈着

歯石とは、プラークが唾液の作用により石灰化したものです。歯肉の境目や歯肉のポケット内に沈着します。歯石の状態になったら、ブラッシングでも取り除くことはできません。歯科受診が必要となります。歯石は、歯周病菌の巣となるために、早期、かつ適切に除去することが、歯周病の進行阻止、および予防に繋がります。

3. 口腔乾燥

加齢による唾液腺の機能低下や服用薬の副作用によって、唾液の分泌量が減少すると、口腔が乾燥状態になります。一般的に就寝中は、生理的な唾液の分泌量が減少しますが、口呼吸、いびきなども口腔乾燥の原因になります。

口腔乾燥による問題点は、摂食嚥下時（^{せつしょくえんげ}飲食物を口に入れてから飲み込むまでの動作）のパサパサ感、飲み込みにくさ、義歯装着時の痛み・不具合、舌・粘膜の痛み、味覚の減退などが挙げられます。また、顎の関節の動きにも影響します（顎関節が外れやすくなる）。歯が抜けた状態、義歯の具合などによっても顎の関節のズレがみられる事もあります。高齢者は、口をガクガク、グラグラ、モグモグ動かす事があります。原因は、加齢による脳内退行変化や薬剤による副作用が考えられます。

4. 口内炎・口角炎

口腔内の炎症（口内炎）や、口角の炎症（口角炎）もしばしばみられます。原因は、全身疾患（薬物アレルギー・ベーチェット病・白血病など）や、局所的な理由（細菌感染・義歯や修復物の不具合・口腔乾燥など）が考えられます。

5. ^{ぜったい}舌苔

舌苔とは、舌の表面に口腔内細菌が増殖して苔状に付着したものです。口腔の機能低下や口腔乾燥などで生じやすく、口臭の原因になります。急激に舌苔が出現、あるいは増殖した場合は、全身状態の変化、舌の運動機能の低下などが考えられます。毛先が柔らかめの歯ブラシや舌磨き専用ブラシを用いて除去しましょう。舌みがき専用ブラシは、2016年7月号の日比谷診療所だよりで、ご紹介しています。

＊参考：要介護者の口腔ケアについて（日比谷診療所だより 2016 年 7 月号）

http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiyadayori/pdf/hibiya2016_07.pdf

高齢者のインプラント治療

インプラント治療とは、様々な理由により歯を抜いてしまった方の治療法です。顎の骨の中に人工の金属性歯根（チタン製が多い）を埋め込み、その土台を基に歯を再建する、比較的新しい手法です（保険適用外）。全ての症例に適用できる訳ではありませんが、徐々に範囲が広がっていることから、今後、インプラント治療を受けた高齢者の増加が見込まれます。

しかし、高齢者に対するインプラント治療は、加齢による口腔内環境の変化や、治療による影響を勘案していないケースもあります。加えて、我が国のインプラント治療歴の浅さから、治療後にどのような影響を及ぼすかに関して、不明な点が多いのです。

インプラント治療は、術式や使用する材料も様々です。したがって、インプラント治療を受けた高齢者が、要介護者になった際、本人、あるいは家族が、インプラント治療の経緯や詳細を知っておく必要があります。適切なセルフケアを行なう為に、日頃より、かかりつけ歯科医院と連携することをおすすめします。

衛生的な口腔内は、高齢者ばかりでなく誰にとっても気持ちが良いものです。口腔ケアが難しいと思われる場合でも、かかりつけ歯科医院でアドバイスを貰うなど、様々なアプローチをする事が重要です。

最後にちょこっと知恵袋。お茶スプレーで保湿しましょう！

口呼吸などによる口腔乾燥が気になるようでしたら、潤す為に清潔なスプレー容器に緑茶を入れ、1～2回シュッとスプレーしてみましょう。保湿効果に加え緑茶成分による天然の殺菌効果もあります。安全、かつ簡単な方法としておすすめします。

