

# 口腔ケアの効果



## ①虫歯・歯周病の予防

## ②誤嚥性肺炎や発熱、インフルエンザ予防

※ 誤嚥性肺炎…口腔内は、食べかすや、それを餌にして繁殖した細菌の巣になっています。それが誤って気管から肺に入り(誤嚥)、肺で炎症をおこすことを「誤嚥性肺炎」といいます。

## ③認知症予防にも効果的

⇒口腔ケアでは、歯や噛み合わせなどのケアも行います。歯でしっかりと噛めるということは、脳への良い効果が期待できると言われています。よく噛んで食べる事は、消化の促進や食べ過ぎを防ぐ効果があることはよく知られています。それだけでなく、噛むことは脳への血流を増やし、脳の働きを活発にします。ガムを噛むと集中力が増すというのはこのためでしょう！うれしいのは、脳の若さを保ち、認知症の進行を遅らせるという効果が期待されることです。

重度の認知症の人ほど口の中の状態が悪く、かむことができない状態が目立つという報告があります。また、歯が少ない人、入れ歯を使用していない人等噛むことに問題がある人には認知症が多いと言う結果がでています。

しっかり噛むことが困難になると、脳への刺激が少なくなり、脳が萎縮し認知症にもなりやすくなります。

口腔ケアは、噛むという機能がしっかり働くようサポートすることで、認知症の予防にも役立てることができるのです。

