



高齢者の口腔トラブル



高齢者の口腔トラブル

高齢者の口腔トラブルについて

高齢になると、歯や口の機能が衰え、さまざまな口腔トラブルが発生しやすくなります。口腔トラブルは単なる歯や口の問題にとどまらず、全身の健康にも影響を及ぼすことがあるため、早期の予防と適切な対処が重要です。ここでは、高齢者に多い口腔トラブルとその原因、対策について詳しく解説します。

1. 高齢者に多い口腔トラブル

① むし歯（う蝕）

高齢者のむし歯は、歯の根元（根面う蝕）にできやすいのが特徴です。加齢とともに歯ぐきが下がり、歯の根の部分が露出することで、むし歯菌の影響を受けやすくなります。特に、唾液の分泌が減るとむし歯が進行しやすくなるため注意が必要です。

② 歯周病（歯槽膿漏）

歯周病は歯ぐきの炎症から始まり、進行すると歯を支える骨（歯槽骨）が溶けてしまう病気です。高齢者は歯周病が悪化しやすく、放置すると歯が抜けてしまうこともあります。また、歯周病の細菌が血管に入り込むことで、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の悪化など全身の健康にも影響を与えることが知られています。

③ 口腔乾燥（ドライマウス）

加齢や薬の副作用、ストレスなどが原因で唾液の分泌が減少すると、口の中が乾燥しやすくなります。これにより、むし歯や歯周病、口臭のリスクが高まるほか、食べ物が飲み込みにくくなることもあります。

④ 口臭

口臭の原因としては、むし歯や歯周病、舌苔（舌の汚れ）、口腔乾燥が挙げられます。高齢者は唾液の分泌が減ることで口臭が強くなりやすいため、口の清潔を保つことが重要です。

⑤ 義歯（入れ歯）によるトラブル

入れ歯を使用している高齢者の中には、合わない入れ歯を使い続けて口内炎や痛みを感じことがあります。また、入れ歯の清掃が不十分だと、カビ（カンジダ菌）が繁殖し、口内炎や口臭の原因になることもあります。

⑥ 嘸下障害（飲み込みのトラブル）

加齢とともに嚥下機能（飲み込む力）が低下すると、食べ物や飲み物がうまく飲み込めず、誤嚥

(ごえん：食べ物や唾液が気管に入ること) を起こしやすくなります。誤嚥を繰り返すと誤嚥性肺炎を引き起こし、命に関わることもあります。

⑦ 口腔がん

高齢者は口腔がん（舌がん、歯肉がん、頬粘膜がんなど）のリスクが高まります。特に、長年の喫煙や飲酒、不適切な入れ歯の使用などが発症リスクを高める要因となります。口の中に治りにくい傷やしこりがある場合は、早めに歯科や口腔外科を受診することが重要です。

2. 高齢者の口腔トラブルの原因

- ・ 加齢による歯や歯ぐきの変化（歯ぐきが下がる、唾液の分泌が減る）
- ・ 歯みがきの困難さ（手先の不自由さや認知症による清掃不足）
- ・ 薬の副作用（降圧剤、抗うつ剤、睡眠薬などが唾液分泌を減少させる）
- ・ 生活習慣の変化（食事の偏り、口を動かす機会の減少）

3. 高齢者の口腔トラブルを防ぐための対策

① 正しい口腔ケアを継続する

- ・ 歯みがきは1日2～3回、特に寝る前は丁寧に行う。
- ・ 歯間ブラシやデンタルフロスを使用し、歯と歯の間の汚れも取り除く。
- ・ 義歯は毎日清掃し、定期的に歯科で調整する。

② 唾液の分泌を促す

- ・ よく噛んで食事をすることで唾液の分泌を促す。
- ・ ガムを噛む、唾液腺のマッサージを行う。
- ・ こまめに水分補給をして口の乾燥を防ぐ。

③ 口腔リハビリを取り入れる

- ・ 舌や頬の筋肉を動かすトレーニングを行う。
- ・ 「パタカラ体操」などの発声トレーニングで口の動きを鍛える。

④ 定期的に歯科を受診する

- ・ 少なくとも年に1～2回は歯科検診を受け、むし歯や歯周病のチェックを行う。
- ・ 義歯の調整や口腔がんの早期発見のためにも、定期的な診察が大切。

⑤ バランスの良い食生活を心がける

- ・ ビタミンやミネラルを豊富に含む食品を摂取し、口腔の健康を保つ。
- ・ 硬いものばかりではなく、噛みやすい食材を取り入れる。

4. まとめ

高齢者の口腔トラブルは、歯や歯ぐきの衰え、唾液の減少、嚥下機能の低下などによって起こりやすくなります。口腔トラブルが進行すると、むし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎や全身の健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。そのため、日頃から適切な口腔ケアを行い、定期的に歯科検診を受けることが大切です。

「口は健康の入り口」とも言われるよう、口腔の健康を保つことは、健康で豊かな老後を過ごすための重要なポイントです。毎日のケアを習慣化し、快適な生活を維持していきましょう。