



今こそ広めたい！口腔ケアの大切さ

今こそ広めたい！口腔ケアの大切さ

口腔ケアは、単に「歯をきれいにすること」ではありません。むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、全身の健康を守り、豊かな生活を送るために欠かせない習慣です。しかし、まだまだその重要性が十分に理解されていないのが現状です。高齢化が進む今だからこそ、子どもから大人、高齢者まで、一人ひとりが正しい口腔ケアの知識を持ち、実践することが求められています。今回は、口腔ケアの大切さと、それを広めるためにできることについて詳しくお伝えします。

1. 口腔ケアの重要性

口は、食事をする、会話をする、表情を作るなど、私たちの生活において重要な役割を果たしています。口の健康を保つことは、次のようなメリットにつながります。

(1) むし歯や歯周病の予防

毎日の歯みがきやフロスの使用、定期的な歯科検診を行うことで、むし歯や歯周病のリスクを大幅に減らすことができます。特に歯周病は、進行すると歯を失う原因になるだけでなく、全身の健康にも悪影響を及ぼします。

(2) 全身の健康を守る

近年の研究では、歯周病が糖尿病や心疾患、脳梗塞、誤嚥性肺炎などと深く関係していることが明らかになっています。口の中の細菌が血流を通じて全身に広がることで、さまざまな病気を引き起こす可能性があります。つまり、口腔ケアをしっかりと行なうことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。

(3) 口臭を防ぎ、自信を持つ

口の中の汚れや歯周病が原因で発生する口臭は、自分では気づきにくいものです。適切なケアを行うことで、口臭を防ぎ、周囲とのコミュニケーションもスムーズになります。

(4) 認知症の予防

歯を失うと、噛む力が低下し、脳への刺激が減少します。これが認知症のリスクを高める可能性があるとされています。実際に、「歯が多く残っている人ほど認知症の発症率が低い」という研究結果も

あります。

2. 口腔ケアを広めるためにできること

口腔ケアの大切さを一人でも多くの人に知ってもらうために、私たちができることはたくさんあります。

(1) 家庭での意識改革

まずは、家族全員で口腔ケアの習慣を見直しましょう。特に子どもの頃から正しい歯みがき習慣を身につけることが大切です。また、高齢の家族がいる場合は、介護口腔ケアの重要性を理解し、サポートしていくことも必要です。

(2) 学校や職場での啓発

学校での歯科指導や、企業の健康経営の一環として口腔ケアの重要性を伝える機会を増やすことも効果的です。特に働き盛りの世代は、忙しさから歯科受診を後回しにしがちですが、口腔ケアを怠ることで将来的に健康を損なうリスクが高まります。

(3) 地域での取り組み

自治体や地域の歯科医師会と連携し、口腔ケアのイベントや講習会を開催することも有効です。特に高齢者向けの口腔ケア教室や、誤嚥予防のトレーニングを実施することで、健康寿命の延伸に貢献できます。

(4) SNSやインターネットを活用する

SNSやブログ、YouTubeなどのオンラインプラットフォームを活用して、口腔ケアに関する情報を発信することも重要です。正しい知識を広めることで、多くの人が自分の口の健康について意識するきっかけになります。

3. 口腔ケアの未来

今後、高齢化がさらに進む日本において、口腔ケアの重要性はますます高まります。医療・介護の現場でも、口腔ケアを重視する動きが強まっており、歯科医師や歯科衛生士と連携しながら、地域全体で取り組むことが求められています。

また、技術の進歩により、電動歯ブラシや口腔洗浄機、高機能な歯みがき粉など、さまざまなケア用品が開発されています。これらをうまく活用しながら、自分に合った口腔ケアを実践することが大切です。

4. まとめ

口腔ケアは、「歯を守るため」だけでなく、「全身の健康を守るため」にも重要な役割を果たします。

- ✓ むし歯や歯周病を予防する
- ✓ 全身の健康維持につながる
- ✓ 口臭を防ぎ、自信を持つ
- ✓ 認知症予防にも役立つ

そして、この大切な口腔ケアの知識を広めるために、家庭や学校、地域、SNSなど、さまざまな場で啓発活動を行うことが求められています。

「正しい知識を持ち、できることから始める」—— それが、私たちの未来の健康を守る第一歩です。今こそ、口腔ケアの大切さを広め、一人でも多くの人が健康な笑顔を保てる社会を目指しましょう！