



つばさだより No.358  
2024年9月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	中新田店	☎0229(64)1888
長町店	☎022(308)5711	松陽台店	☎022(361)9444
船岡店	☎0224(58)1065	松島店	☎022(353)2990
吉川店	☎0229(22)7010	玉川店	☎022(365)2838
泉店	☎022(772)1571	上杉店	☎022(212)1126
若林店	☎022(289)8777		

## 口腔衛生

今回は口腔衛生の中でも口腔ケア  
についてお話したいと思います。



## 👄 口腔ケアに期待できる効果

お口の健康は、全身的な健康状態に密接に関連していることが報告されており、口腔ケアを行うことで様々な効果が期待できます。

### ● 感染症予防

ウイルスの侵入を助けてしまうタンパク分解酵素を作る口腔内の細菌を減らします。それにより、細菌が気管から肺に侵入（誤嚥）しておこる誤嚥性肺炎のリスクも低下します。

### ● フレイル（心身機能の低下）予防

かみにくさ、食べこぼし、むせなど口まわりの“ささいな衰え”であるオーラルフレイルを予防でき、噛む機能を維持することで低栄養やフレイルのリスク低下につながります。

### ● 認知症予防

歯がそろって（義歯でも可）よく噛めると脳の活動が活発となり認知症発症リスクを抑制できます。

- **糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの予防**

いずれの疾患も歯周病との関連性が報告されています。糖尿病は、歯周病の改善が糖尿病の改善につながります。

- **抗がん剤治療に伴う口腔トラブルの予防と軽減**

抗がん剤治療中は、口の中にも様々な副作用が高頻度で現れるため、治療開始前からの口腔ケアが有効であると報告されています。

## **口腔ケアの種類**

---

口腔ケアは、口の中の清潔を保つための「器質的口腔ケア」と、食べる・話すなどの機能を維持・向上させるための「機能的口腔ケア」の2種類に大別されます。

## **器質的口腔ケアの方法**

---

- **歯磨き（ブラッシング）**

歯ブラシの毛先を歯面や、歯と歯茎の境目に当て、歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻み（5～10mmぐらいの幅を目安）に動かし、1～2本ずつ磨きます。1ヶ所あたり20回程度が目安です。歯間部清掃にはデンタルフロスや歯間ブラシを活用していきましょう。

食後に少なくとも1日1回は丁寧に磨くことが大切です。特に、就寝中は唾液の分泌が減少して細菌が増殖しやすいため、就寝前の歯磨きでむし歯・歯周病リスクを抑制していきましょう。

また、自分に合った歯ブラシを選ぶには3つのポイントがあります。

### **1 使用する「目的」にあった歯ブラシ設計**

商品の表示を目安にして「むし歯を予防したい」「歯を白くしたい」など、今自分が気になっていることや目的に合わせて選びましょう。

## 2 自分にあった「ヘッドの大きさ」

「歯並びが気になる」「隅々まで丁寧に磨きたい」という人は、小さ目のヘッドを選びましょう。また、ヘッドの横幅が狭いと歯と歯茎の境目が磨きやすく、広いと歯面に対して安定しやすいといった特徴があります。

## 3 歯茎の状態にあわせた「毛のかたさ」

やわらかめ	歯茎に負担が少ないので、歯茎から出血しやすい人や歯周病により歯茎が弱っている人におすすめです。
ふつう	歯茎が健康な人におすすめです。誰でも使いやすく、効率よく汚れを除去できます。
かため	汚れを落とす力が高いので、しっかりとしたみがき心地を好む人に向いています。ただし、過度な力加減は歯茎や歯を損傷するリスクがあるため注意が必要です。

いくつか試して、もっとも使いやすい1本を見つけてみましょう。歯ブラシの交換時期については、月1回を目安にします。毛が開くと汚れの除去効果が落ちるため、裏側から見て、毛先が横にはみ出していた場合は1ヶ月未満でも新しいものに交換しましょう。

### ●舌磨き

1日1回を目途に、舌を前に突き出して、舌ブラシを使って奥から手前にゆっくりとこすります。舌ブラシは水洗いをしながら、圧力は加えずに舌の表面を滑らせるように動かしていきます。細菌の塊である舌苔は口臭の原因となり、夜寝ている間に増殖します。そのため、舌磨きは最も舌苔の量が多い起床時に行うのが効果的です。

## 機能的口腔ケアの方法

### ●顔の体操

しっかり目をつぶり、唇を横に引いて頬をあげます。その後、口と目を思い切りあけます。もういちど口をしっかりと閉じてから、頬を膨らませて、口を左右に動かします。

## ●舌の体操

口を開けて行うものと、閉じて行うものがあります。

口を開けて舌を思いきり出したり引っ込めたり左右に動かし、口の周りをなめるように回します。

口を閉じて、舌で上・下唇を内側から押ししたり、頬を押します。

## ●唾液腺マッサージ



【参考文献】調剤と情報2022年2月号、厚生労働省：e-ヘルスネット [情報提供] 歯・口腔の健康、日本歯科医師会：歯の学校2021.vol72、HAPPY Smile 2020. Vol28、オーラルフレイル対策のためのお口の運動と食生活、システム：歯周病について、LION：歯ブラシの選び方

## 電話での個別栄養相談のご案内

栄養・食事の専門家である管理栄養士が、普段の生活の中で取り入れられる食事や運動など、健康的なからだづくりのアドバイスを行います。

**おひとり様20分程度になります。**

※ご予約時間になりましたら、管理栄養士からお電話いたします。

〈ご予約方法〉 薬局職員にお申し付けください。料金は無料です。

**ご希望日時までにご予約をお願いします。**

### 10月の栄養相談予定

10月2日(水)	①14:00	②14:30	③15:00	④15:30
10月10日(木)	①14:00	②14:30	③15:00	④15:30
10月17日(木)	①14:00	②14:30	③15:00	④15:30