

口腔衛生と介護予防の つながり

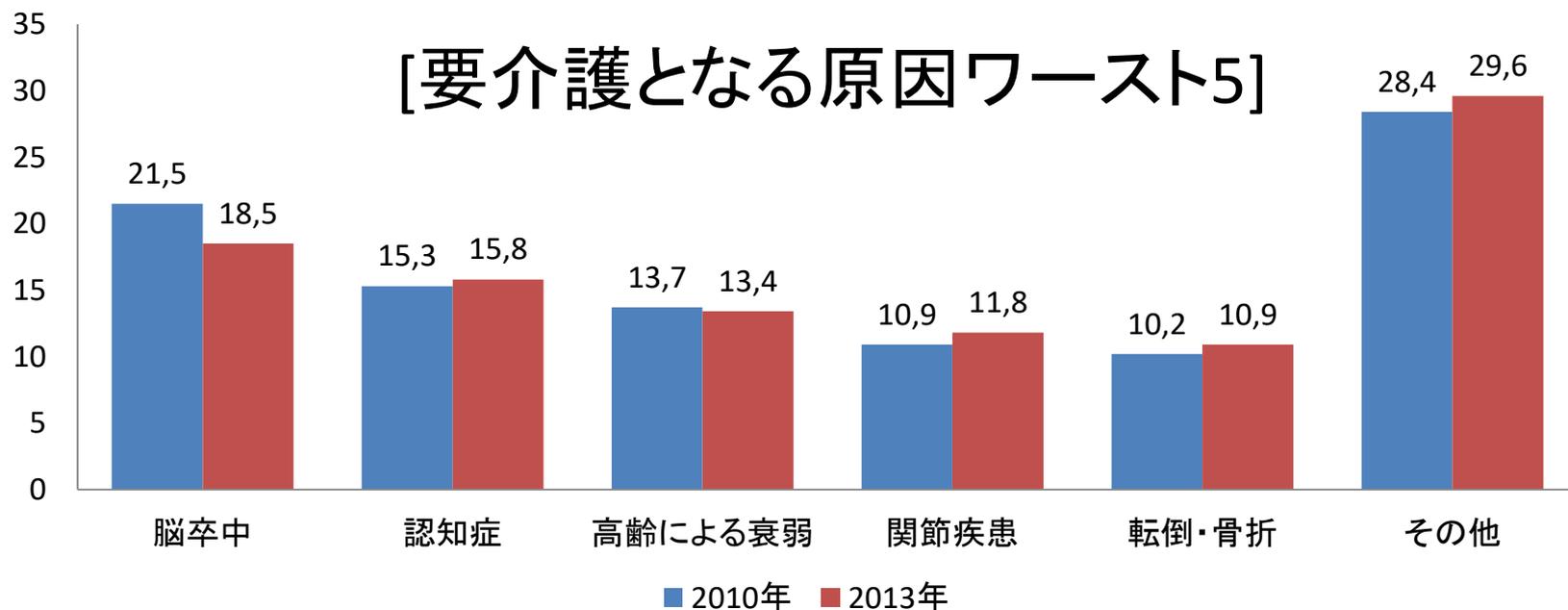
橋詰いづみ

2016年1月16日(土)

1. 口腔衛生と介護予防の関係

口腔の健康状態が悪いと

→ 認知症、転倒、骨折のリスクを高める



2-1. 口腔衛生状態が及ぼす身体への影響

歯周病 糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、低体重児出産

歯数 寿命の長さ

義歯 {
使っていない場合の認知症発症リスク 1.85倍
使っていない場合の転倒・骨折リスク 2.3倍

義歯を使用すれば

認知症発症リスク **4割減**

転倒リスク **5割減**

2-2. 口腔衛生状態が及ぼす身体への影響

● 認知症発症の経路

歯周病



①慢性炎症



歯の喪失(義歯を使わない)

咀嚼能力の低下

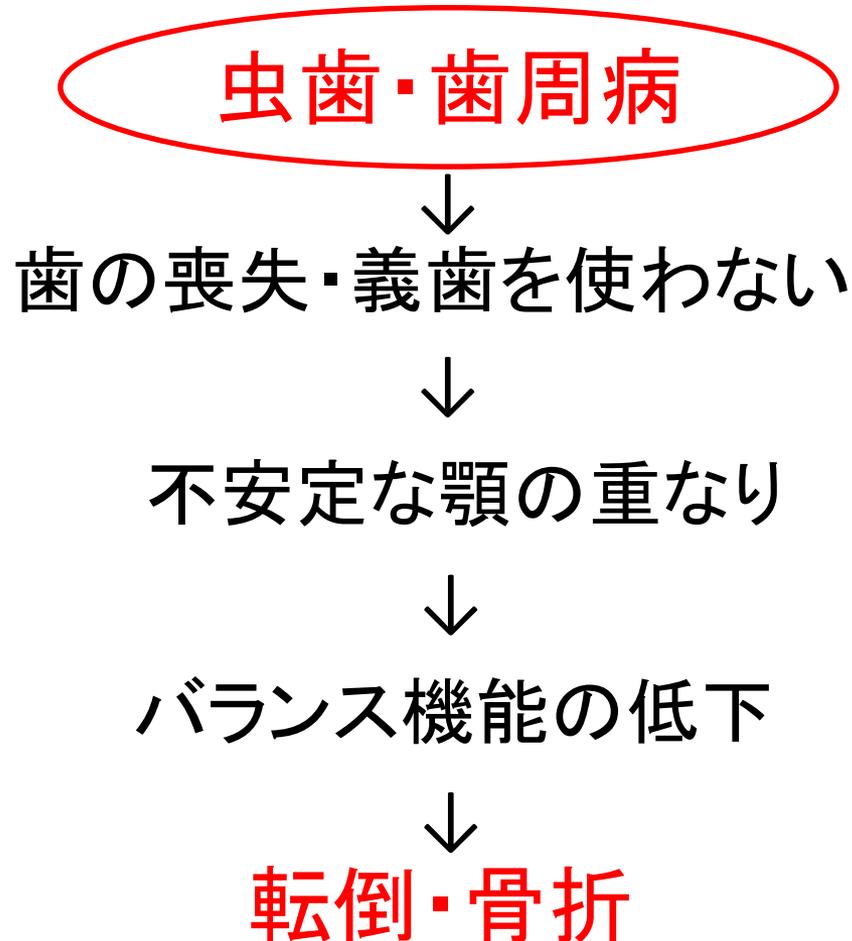
食品選択の変化(柔らかい食品が多くなる)

→②栄養状態の変化

→③脳の認知領域の変化

2-3. 口腔衛生状態が及ぼす身体への影響

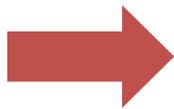
● 転倒・骨折の経路



3. 介護予防のためにできること

1. 社会活動への参加
2. 栄養の管理
3. 異なる職種 of 医療関係者との連携

口腔衛生の観点から



自宅での毎日のお手入れと、
歯科医院でのメンテナンス

◎Prodontalbefund(歯周病検査結果)

◎Plaqueindex(歯垢チェック表)

4. 口腔筋カトレーニング

♪あいうべ体操♪

- 【目的】
1. 口を閉じた時に舌が上あごにつくようにする
 2. 舌の筋肉の強化
 3. 口呼吸を鼻呼吸に

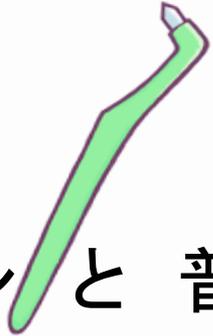
【効果】

虫歯、歯肉炎、歯周病、舌苔、口臭、ドライマウス、歯並びの改善

5. 口腔内のお手入れ方法

☆ 100%みがき ☆

【用意するもの】

ワンタフトブラシ  と 普通の歯ブラシ
デンタルフロス

【お手入れの手順】

1. 染め出し
2. 汚れた部分の記録
3. 汚れた部分をワンタフトブラシで磨く
4. 普通の歯ブラシで全体を磨く
5. デンタルフロスで歯間を清掃

どうもありがとうございました

