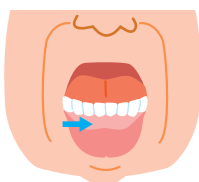
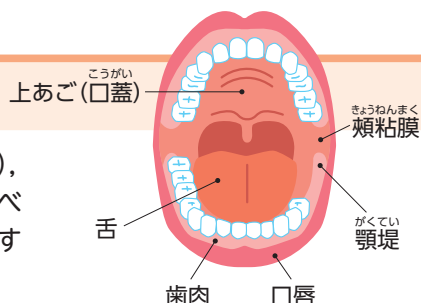


口の中全体を観察していますか？

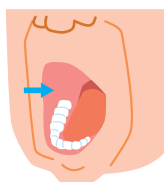
加齢とともに薬を飲む方が増えますが、それが原因で口の中が乾燥したり、粘膜や舌に変化が現れたりします。また、口の機能が低下してくると、唇の裏や頬と、歯の間に食べかすや汚れが溜まりやすくなります。さらに、口の中ががんなどの病気になる場合も考えられます。

観察のポイント

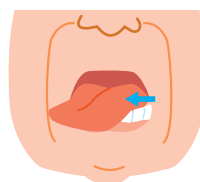
唇の裏、頬粘膜、歯ぐき、歯ぐきのどて（顎堤）、上あご、のど、舌の表と裏と、口の中全体をまんべんなく鏡で見て、色や形の変化がないか、食べかすなどの汚れがないかを確認しましょう！



上下の唇を裏返し、唇の裏や歯肉を観察する。口を開け、上向きになって、口蓋を観察する。



口角を引っ張り、頬粘膜や顎堤を観察する。



舌を前に出したり、横に出したり、上にあげて舌の表と裏を観察する。のどもいっしょに観察する。

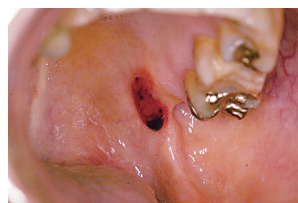
歯肉や粘膜の異常例 健康な粘膜は濡れたピンク色です。白や赤や赤黒いなどの色の変化や、形の変化がないか、汚れがついていないか観察しましょう。



① 赤く腫れた歯肉と汚れ



② 増殖して腫れた歯肉



③ 全体が白っぽく、傷により一部が赤く変色した粘膜

舌の異常例 健康な舌は淡赤色です。つるつるな感じになったり、白色、黄色、黒色などに色が変わっていないか、形が変わっていないか、舌苔が厚くなっていないか観察しましょう。



④ 乾燥して、つるつるな舌



⑤ 黒く変色した舌



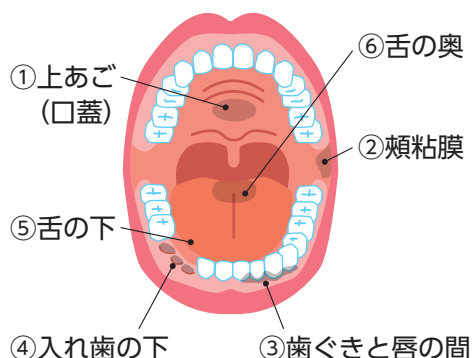
⑥ 舌横にできた舌がん

(写真提供：① 保坂 誠先生、②④ 山中紗都先生、⑤⑥ 酒巻裕之先生)

口の中全体をケアしましょう！

口の機能が低下して、動きが悪くなると、口の中全体に汚れが溜まります（右図）。ブラシの毛先を用いた歯ぐきのマッサージには、歯周病の改善効果^{1~3)}があり、口の粘膜ケアは、硬くなった筋肉を緩め、口腔機能を向上⁴⁾させ、口腔粘膜炎の予防、脳の活性化⁵⁾など多くの効果があります。

機能低下によって汚れが溜まりやすい場所



口の粘膜ケア

- 粘膜ブラシか、超軟毛歯ブラシを用いてください。ブラシを水につけ、水気を軽く絞ってから使用し、ときどきブラシを洗いましょう。
- 歯がある場合は、歯磨きをしてから、入れ歯がある人は外してから、お口全体をよく観察しながら行ってください。
- 口の中の乾燥が強い場合は、保湿剤や保湿スプレーで保湿してから行ってください。
- 食後すぐは嘔吐反射が起きやすいため、食前や食後1時間以上経ってから行いましょう。

頬・鼻の下



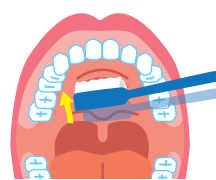
ブラシの背で、口の中から頬や鼻の下を伸ばすように上から下へゆっくり3~5回動してストレッチする。

歯ぐき



歯ぐきに粘膜ブラシを当てて、清掃・マッサージする。奥から手前への方向でブラシを動かす。

上あご（口蓋）



粘膜ブラシを奥から手前に向かって3~5回清掃・マッサージする。

舌



① 舌の奥から舌尖へ ② 舌の真ん中から外側へ
軽い圧で、ゆっくりブラッシングする。



③ 舌の横と
舌とブラシの背で押し合っ
てストレッチする。



参考文献

- 1) 埴岡 隆：デンタルハイジーン，2003。
2) Horiuchi M, et al. : J Clin Periodontol, 2002.

- 3) Tomofuji T, et al. : Oral Dis, 2007.
4) 吉澤茂美ほか：日摂食嚥下リハ会誌，2009。
5) 力丸哲也ほか：老年歯科医学，2015。