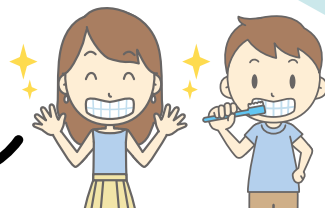


# ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?



第2回

## 高齢者の口腔保健を守る

[執筆者]  
西 真紀子

にしまきこ

歯科医師

教育学士、Master of Dental Public Health, PhD (アイ  
ルランド)、NPO法人「最先端のむし歯・歯周病予防を  
要求する会」(PSAP) 理事長、新潟大学歯学総合病  
院予防・保存系歯科(予防歯科)助教



コロナ禍が始まった当初から全世界的に顕著だったのは、重症化する感染者の比率が高齢者の間で高いことでした。日本のデータでもそれははっきりと出ています<sup>1)</sup>。そこで、コロナ禍における高齢者の口腔ケアについての論文を調べてみると、早くもスペインで行われたアンケート調査がありました<sup>2)</sup>。2020年4月に歯科医師会から緊急の歯科治療以外は控えるよう勧告が出る前の3月に、18歳以上を対象に行われた街頭調査で、60歳以上で基礎疾患のある回答者は、それ以外の回答者に比べて、歯科医院に行くのは怖いと答える人やキャンセルする人の割合が有意に多いという結果でした。



高齢者でも認知症のある方、フレイルのある方、介護の必要な方は、それだけでなく歯科サービスへのアクセスが困難だった方たちなので、コロナ禍のおかげでさらに口腔内の健康が損なわれるのではないかと懸念されています<sup>3)</sup>。できるだけ口腔の健康を守るため、本人や介護者はどのようなホームケアをしたらよいでしょうか。

WHO(世界保健機関)の西太平洋地域事務局から、コロナ禍における高齢者のケアについてのガイドランスが2020年8月に発行されました(図)<sup>4)</sup>。このガイドランス内で推奨されている口腔ケアにつ

いて翻訳しながらご紹介します。ただし、痛みがある場合は、緊急処置として専門家に診てもらってください。

### 口腔衛生習慣

歯がある場合は、フッ素入り歯磨剤を使って1日2回ブラッシングをする。そのうちの1回は就寝前に行く。

歯がない場合は、スポンジやガーゼなどで1日2回口腔内を清掃する。

入れ歯を入れている場合は、1日に1回入れ歯をきれいにし、就寝時は外す。

舌磨きも忘れずに。1日2回、歯ブラシか舌クリーナーでやさしく擦る。

### 口腔を清潔にしてくれる 唾液の分泌量を増やす

水分をよく摂る、睡眠時に部屋の湿度を保つ、刺激の強い口腔ケア製品を避ける、パサパサした食

べ物・固い食べ物を避ける、シュガーフリーのチューイングガムやキャンディを摂る。

### 砂糖の入った飲食物は避ける

例えば、炭酸飲料、フルーツジュース、ソフトドリンク、濃縮ジュース、フレーバーウォーター、スポーツドリンク、紅茶、コーヒー、フレーバーミルクなど。

### 口の周りの筋肉を動かす

よく噛む、周りに人がいない時に歌を歌う、早口言葉を言う。

### 禁煙する

喫煙は歯周病のリスクを上げ、肺機能にも影響を与える。タバコを手で口に持っていくことでウイルスの伝播を許す。



このガイドランスの中には口腔ケア以外にもたくさんのよい情報がありますので、ぜひ、左下のQRコードからダウンロードしてみてください。

Practice oral hygiene twice daily

Clean your tongue as part of your daily oral hygiene

Prevent dry mouth

Maintain a healthy diet & avoid sugar heavy food and drinks

Maintain the muscles around your mouth

Quit smoking

(2020年8月19日時点の内容で、その後変更する可能性があります。また本記事は筆者が所属する新潟大学とは一切関係ありません)



World Health Organization Regional Office for the Western Pacific. Guidance on COVID-19 for the care of older people and people living in long-term care facilities, other non-acute care facilities and home care より抜粋。

※参考文献 1)~4)はこちら →

