

大人の口の中(口腔内)には、約700種の細菌が生息し、数千億個の細菌が常在しています。これらは歯垢、すなわちバイオフィルムを形成し、それぞれが共棲関係を保ちながら生息しています。口腔内の細菌は、唾液の自浄作用によって洗い流されますが、加齢や服用している薬の副作用によって唾液の分



徳島大学病院総合歯科診療部 河野 文昭 部長

症をおこすことで誤嚥性肺炎を発症します。手術をうけた後で体力の低下している入院患者や脳血管障害による嚥下機能の低下した患者には、このような誤嚥性肺炎が起こりやすいことはよく知られています。最近、口の中の粘膜には、呼吸器や腸管と同様に粘膜免疫システムがあることがわかってきました。これは口から進入する細菌やウイルスを防御する優れたバリアーですが、口の中に多くの細菌があれば、その効果も半減します。口腔内細菌が多いと細菌の作り出す酵素がのどや口腔の粘膜を破壊することで、ウイルスや細菌の侵入を容易にしています。

感染から体を守る口腔ケア

このため、口腔ケアは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、インフルエンザやさまざまな病気の予防にもつながります。日本呼吸器学会は、2011年に口腔ケアによって口腔内細菌数を減らすことが可能であるため、口腔ケアを不顕性肺炎の治療法として推奨しています。口腔ケアにはセルフケアと専門的ケアがあります。セルフケアは日常自分で行うものですが、なかなか完璧にはできません。数カ月一度かかりつけ歯科医院で磨き残しがないかどうかを確認してもらい、日ごろ、磨けていない部分のケアを行うことが大切です。免疫力をアップするためにも、日ごろから気をつけて、お口の中を清潔に保ちましょう。

分泌量が減少した場合、細菌が増殖し、歯垢が生成されます。口腔内細菌による感染症として、う蝕と歯周病の二大疾患があげられ、実際にそれらが原因で歯を失うと食べる力(咀嚼能力)が低下し、食習慣が変わり生活習慣病やその原因と言われるメタボリックシンドロームを招いたり、栄養の偏りや食欲の低下によってフレイル(虚弱)の誘因にもなります。また、高齢になると嚥下機能が低下し、誤嚥をおこしやすくなり、水や食べ物などと一緒に口腔内の細菌が肺に入ってしまう、肺の中でそれが繁殖して炎