

前回、高齢者の口臭の原因について述べましたが、口臭の約九割が口の中の病気や入れ歯などに原因があります。

高齢者の口臭の原因として、

- ①虫歯
 - ②舌苔（ぜったい）
 - ③歯周病
 - ④入れ歯
 - ⑤唾液量の減少
- などが挙げられます。今回より、それぞれの口臭の予防対策について考えてみます。

①虫歯 虫歯は、小さく浅いうちは口臭はありません。大きく深い虫歯になって歯髄（いわゆる神経）が死んでしまうと、壊疽臭（えそ）という悪臭を発します。自分で見て虫歯がわからなくても、内部は深く進行していることも多々あります。悪臭を放つようになると、激痛を伴うこともあります。

虫歯による口臭は、高齢者も若

年者も同じです。対策はただひとつ、早期治療です。抜歯せざるをえないときもありますが、高齢者で、抜歯ができない全身状態の場合あるいは何回も治療できない場合でも、応急処置によって、痛みや口臭を減らすことはできます。通院できない要介護者なら、かかりつけ歯科医または歯科医師会へ

ご相談ください。

②舌苔

舌苔は、舌の上の白い苔（かげ）に見えるものです。これは歯垢（しこう）と同じで、表面がざらざらしている舌に細菌が増殖、付着したもので、口臭源となります（写真1）。

舌苔は、若年者にはほとんど見られず、加齢とともに増える傾向

介護保険と口腔ケア(4)

高齢者の口臭の原因と対策(2)

にありますが、口の中の環境を変えることで減少させることができます。軟らかめの歯ブラシやスポンジブラシなどを用いて、きれいにします。

歯ブラシを使用する場合は、大きく軟らかいものを（専用の歯ブラシもあります）必ず水で湿らせて、あまり力を入れないように、鉛筆を持つように歯ブラシを持ち、舌の奥の方から手前に向か

って舌苔を掻き出すようにします（写真2）。

また舌苔がある場合、カンジダ菌が繁殖しやすくなります。広範囲に白く覆われると、口腔カンジダ症となり、口臭だけでなく嚥下（えんげ）性肺炎の原因にもなります。カンジダは、健康な高齢者に見られることもあります。寝たきりの場合がほとんどです。すなわち、要介護度の高い方ほど、常に口腔衛生を保つことが大切です。

徳島県歯科医師会

口腔ケア支援センター

担当理事 佐藤 修斎

(088) 631-3977

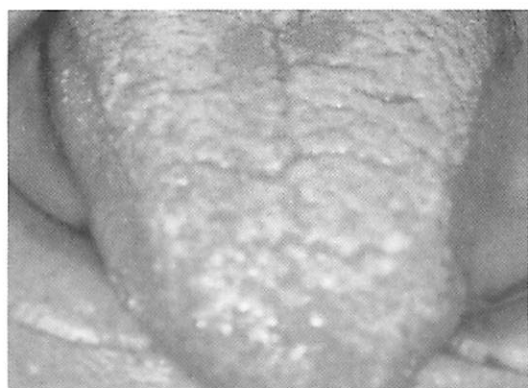


写真1 舌苔が口臭や嚥下性肺炎の原因となる

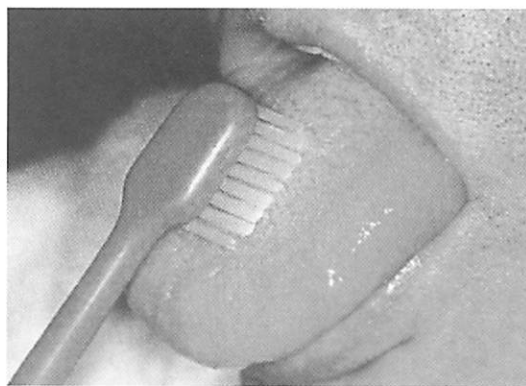


写真2 軟らかいブラシで奥から前へ除去する