

高齢者の場合、とくに口臭が問題となることが多いのは、なぜでしょうか？

高齢者の口の中には、特徴的な変化が見られます。その代表的なものが唾液の分泌量の減少であり、口の中や周囲の筋肉の機能低下と相まって口の中の清掃性が悪くなり、口臭をより強くする原因となります。

⑤ 唾液量の減少

唾液の成分のほとんどは水分で、口の中の自

浄作用があります。そのほか、消化酵素・抗菌物質や口の渴きを押さえる粘液物質も含まれます。この重要な役割を持つ唾液は、一日に1〜1.5リットル分泌されますが、加齢あるいは薬の副作用によって分泌量が減少し、口渴感を訴えるようになります。

さて、唾液量の減少にともなう口臭の対策としては、唾液自体の分泌促進をはかることと、嚥下障害による食物停滞改善のための口

腔ケアを励行することです。

簡単な方法として、歯肉マッサージ法（ガムラビング法）をお勧めします。食事の前に、人差し指で歯と歯ぐきの境を前から後ろへ、圧迫しながら動かしていきませ、上下左右四回行うことになります。この方法は、感覚的な機能を高め

たり、唾液分泌を促したり、嚥下

運動を誘発させる効果があります。素手で行うのに抵抗がある介護者の方には、人差し指にスポンジの付いた口腔粘膜清掃用グローブが、歯垢除去効果もあって便利です。（写真1）。

一方、マーゲンチューブや中心

介護保険と口腔ケア(6)

高齢者の口臭の原因と対策(4)

静脈栄養法（IVH）管理下の場合でも、口から食物摂取しないことから唾液の分泌量が減少したり、舌をあまり動かさなくなっていることより歯垢や舌苔が付着しやすくなつて悪臭が発生する傾向にあるので、基本的な口腔ケアは不可欠です。

また、通法の口腔ケアでは改善しない難治性の口臭があります。ほとんどが座位のとれない寝たきりの場合で、重度の嚥下障害があ

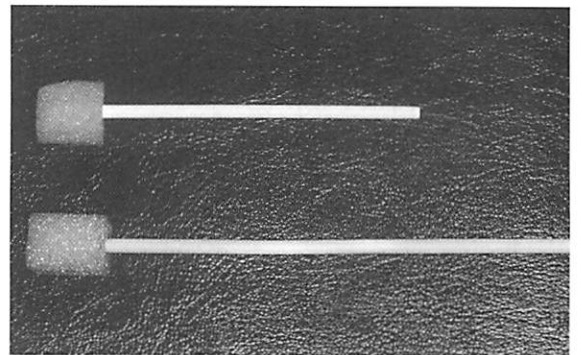


写真2 重度の要介護者の口腔ケアに安全かつ有効なスポンジブラシ

り、口の中の自浄性が著しく落ちている要介護者です。基本的には、側臥位または顔を横に向けて、吸引器を用いながら、綿棒やスポンジブラシで口腔ケアを行います（写真2）。

しかし、このような場合には、反射機能が衰えて誤嚥しやすい危険な状況になっていくので、左記の口腔ケア支援センターへ、ぜひご相談ください。

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 歯肉マッサージに清掃効果もあるスポンジ付きグローブ