

歯がなくても歯磨きは必要？
入れ歯のケアと嚥下機能の重要性



2025.2
no.209

飯塚病院だより

飯塚病院だより

no. 209

2025年(令和7年)2月10日

編集・発行 飯塚病院 広報課

印刷 マツオ印刷株式会社

01 マイナンバーカードを健康保険証として利用可能です

当院はマイナ保険証の利用を通じてオンラインで資格確認を行っています。正確な診療情報を取得・活用するためにマイナ保険証のご利用にご協力ください。
マイナンバーカード専用のカードリーダーを院内3箇所に設置していますので、外来受診の受付時に併せてご利用ください。
なお、子ども医療証・障害者医療証・ひとり親医療証などの市町村や県、国から発行されている公費受給者証はオンラインでの資格確認ができませんので、従来通り紙の公費受給者証をご持参ください。

※マイナンバーカードを保険証として利用するには事前登録が必要です。マイナポータルサイト又はセブン銀行ATMで、保険証として利用するための事前登録を行ってください。当院のカードリーダーでも、保険証の利用登録が可能です。
※マイナ保険証は、受診ごとに毎回ご持参ください。

マイナンバーカード専用
カードリーダー設置場所



カードリーダー使用方法

- 1 受付
マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。
- 2 本人確認
顔認証
or
暗証番号
顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。
- 3 完了
カードを忘れずに！



02 飯塚病院公式LINEで医療に関する「知っ得」情報をお届けしています。

友だち登録して最新情報をゲットしてください！

友だち登録の手順

- QRコードから友だち追加
- ① LINEアプリの「友だち追加」↓ QRコード
 - ② 左のQRコードを撮影
 - ③ 追加をタップで登録完了
- ID検索から友だち追加
- ① LINEアプリの「友だち追加」↓ 検索
 - ② 「ID」を選択 ↓ 「@qsu3427e」を入力
 - ③ 追加をタップで登録完了



嚥下機能を守るための口腔ケア

加齢とともに筋力が衰えると、歩行が困難になるとはよく知られていますが、「嚥下(えんげ)」と呼ばれる食べ物や飲み物を飲み込む機能が低下することは、あまり意識されていないかもしれません。嚥下機能の低下は、誤嚥(ごえん)性肺炎や窒息など、命に関わるリスクを引き起こす可能性があります。

嚥下機能を支える大切な要素のひとつが「口腔ケア」です。「歯がないから歯磨きは必要ない」「入れ歯が合わないから使わない」と思っている方はいませんか？

実は、歯がなくても口の中には多くの細菌が潜んでいます。入れ歯を使わないことで、食べ物や飲み込み込まず、誤嚥のリスクが増えることもあります。

今回は、嚥下機能の基本と口腔ケアの重要性について詳しく解説します。歯や入れ歯のケアを見直して、食事を安全に楽しめる毎日を目指しましょう。

【監修】 摂食・嚥下障害看護認定看護師 宮本恭子

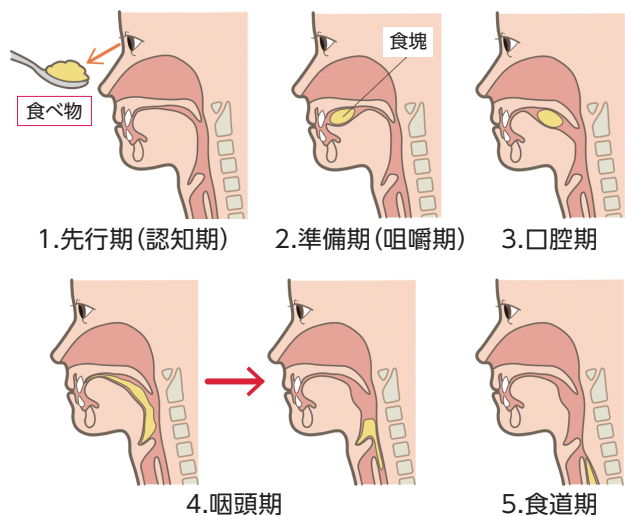


特集 歯がなくても歯磨きも入れ歯のケアと嚥下機能の重要性

加齢によって足腰が弱くなることはよく知られていますが、食べ物や飲み物を口から胃へ送り込む一連の動作を指します。嚥下は以下の5つの段階に分けられます。

嚥下機能とは？

嚥下機能とは、食べ物や飲み物を口から胃へ送り込む一連の動作を指します。嚥下は以下の5つの段階に分けられます。



段階	動作とポイント
1 先行期	食べ物を見て「食べたい」と思う段階。食欲がわき、唾液が出るのが重要です。
2 準備期	食べ物を口に入れ、噛むことで「食塊(しよっかい)」を作る段階。このとき、歯や入れ歯がないとうまく噛めず、食べ物が細かからないため、嚥下が困難になります。
3 口腔期	食塊を舌で押し出して喉の奥に送り込む段階。舌や上顎(硬口蓋)の動きが重要で、歯や入れ歯がないと舌でうまく食べ物を押し出せません。
4 咽頭期	嚥下反射により喉の筋肉が収縮して食べ物を食道へ送る段階。
5 食道期	蠕動(ぜんどう)運動と重力で食塊を胃へ送ります。

摂食嚥下障害による問題点

摂食嚥下障害とは、食べ物や飲み物をうまく飲み込むことができない状態を指し、その症状や程度は個人によってさまざまです。

具体的な症状としては、食事中にむせる、形のあるものをかんで飲み込めない、食事に時間がかかる、食べると疲れる、食後に痰が出る、食事中や食後に声が変わる、食べ物や飲み物が口からこぼれる、飲み込んでも食べ物や飲み物が口に残る、食べ物や飲み物が引つかかるなどがあります。これらの症状から、摂食嚥下障害の存在に気付くことができます。

摂食嚥下障害が進行すると、食事をうまく取ることができなくなり、体重が減少したり、低栄養や脱水といった深刻な健康問題を引き起こす可能性があります。さらに、飲み込んだものが気管に入ることによって誤嚥を起こし、誤嚥性肺炎や窒息といった命に関わる危険も高まります。これらの問題は身体的な健康だけでなく、

食事の楽しみを失うことで精神的な影響も及ぼすため、生活の質(QOL: Quality of Life)の低下にもつながります。

歯がなくても口腔ケアは必要？

「自分の歯がないから歯磨きは必要ない」と思う方もいますが、歯がなくても口の中には多くの細菌が存在するため、清潔にする必要があります。特に食後は口腔内の細菌が増えやすいので、歯ブラシや口腔ケア用のスポンジで清掃しましょう。

また、入れ歯を使用している場合は、口の中だけでなく入れ歯自体も清潔に保つことが重要です。入れ歯には食べ物のかすやプラークが付着するため、毎食後に外して入れ歯用ブラシで洗浄しましょう。また、就寝前は入れ歯洗浄剤につけ置きするとなお効果的です。入れ歯が不衛生だと、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。



入れ歯を装着しないリスク

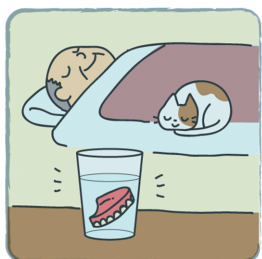
入れ歯が合わないからといって装着しないまま食事をすると、食べ物をうまく噛めず、飲み込みにくくなります。特に高齢者では、噛む力が弱いため、食べ物が細かくならず、食塊形成が不十分になります。これにより、口の中に食べ物が残り、後から誤嚥を引き起こす危険があります。



入れ歯は噛むだけでなく、舌と上顎をうまく使って食べ物を飲み込みやすい形にまとめる「食塊形成」や、食べ物を押し出す機能もサポートします。これがなければ食べ物が喉に詰まり、誤嚥や窒息を引き起こす可能性が高くなります。入れ歯が合わない場合は、早めに歯科医に相談しましょう。

入れ歯の装着と管理のポイント

入れ歯は朝起きてから夜寝るまでの間は常につけておくようにしましょう。ただし、夜間は口腔内の粘膜への負担を減らすため、外して保管するのが望ましいです。入れ歯が変形しないように、水に浸けて保管しましょう。



また、入れ歯を装着しないと発話が不明瞭になったり、唾液をうまく飲み込めず誤嚥のリスクが増えることもあるため、適切な装着とケアを心がけましょう。



歯と口の健康週間

毎年6月4日は「むし歯予防の日」、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この期間には厚生労働省や日本歯科医師会が、歯と口の健康に関する啓発活動を行っています。虫歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療を推進し、歯の寿命を延ばすことで、国民の健康増進を目指しています。

美味しいものを美味しく安全に食べることができるよう、自分の歯や入れ歯を大切に使い、適切な口腔ケアを行っていきましょう。