

加齢による口の中の変化



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 歯科医師
菅田 昌和

■高齢者のお口の特徴

高齢者の口腔内には以下のような特徴があります。

■治療の痕跡・入れ歯が多い

以前に比べれば、たくさん歯が残っている方が多くなつてはきましたが、高齢者は全ての歯が揃っていることはまだ少ないため、入れ歯やブリッジ、インプラントを使用している方が多く、また様々な治療による詰め物、被せ物が多く見受けられます。

■自浄作用が働かない

お口の中は本来、自分で清潔を保つ力である自浄作用が備わっています。自浄作用とは、歯の表面、歯と歯の間、舌などのお口の粘膜に付着した汚れや細菌を唾液により洗い流すことで清潔に保つ働きのことです。

運動障害や麻痺があると、口腔機能が十分ではなく、自浄作用が働きにくくなります。高齢者の場合は、自浄作用が低下している方が多いです。

■むし歯・粘膜疾患が増える

高齢者の口の中は、特定の部位にむし歯ができやすい傾向があります。例えば、次のようなむし歯が考えられます。

歯茎が下がることによる、歯の根の部分のむし歯(根面う蝕)詰め物、被せ物の中や境目、目のむし歯(二次う蝕)自浄作用が低下することにより、本来洗い流されるはずだった食べかすや細菌が口腔内で増殖し、むし歯や歯周病の原因となります。また、加齢に伴い抵抗力が落ちることで、歯周病や粘膜疾患の進行は早くなります。

粘膜疾患とは、歯茎、口腔内のほつぺたの内側や舌に発症する病気のことで、代表的なものとしては、口内炎や入れ歯の当たりによる傷などが挙げられます。

■食べかすがお口の中に残る

高齢者の中には、お食事をきざみ食にしたり、とろみをつけて召し上がる方もいらっしゃると思います。

きざみ食は歯のすき間や口腔内に食べかすが残りやすいですし、ねばりけの強いペースト食は、口腔内に長時間停滞しやすくなります。

高齢者の多くは唾液の分泌が十分ではないため、口腔内は乾燥しがちです。口腔内が唾液で潤っていないと、食べかすを洗い流す作用が落ち、食べ物を飲み込むことが難しくなったりしてしまいます。

このような原因により口腔内環境は良くない状態になり、口腔内が衛生的でないことが原因で起こるむし歯や歯周病もどんどん悪化してしまいます。

■お口の乾燥

加齢に伴って、唾液の分泌量は減ります。特に、高齢者の口腔内は様々な内服薬の副作用でさらに唾液が少なくなり、口腔内が乾燥してしまうことが多いです。

そのため、唾液の重要な役割を十分に果たすことができなくなってしまうます。嘔む、飲み込む、発声することをスムーズに行うことができなくなり、また、乾燥により入れ歯が痛くて入れられない等の症状が出てきます。

■口臭

今まで書いてきたものが複合的に絡まって口臭の原因となることがあります。

歯垢がたまったり、歯周病があると口臭が発生しますが、加齢により歯垢は付着しやすくなりますし、歯周病も進行します。口腔内が乾燥することで口腔内細菌が繁殖しやすくなり、これも口臭の原因となります。

また、何かしら鼻やのど、胃に病気があったり、糖尿病の方もいらっしゃると思います。それらは歯垢や歯周病由来の臭いとは違いますが、特徴のある臭いがあります。急にひどい口臭がするようになると、もしかしたら口ではない体の他の場所に病気があるかもしれません。その病気が治癒しますと口臭も良くなるという良いサイクルを生むこともあります。口臭は健康の一つのバロメーターになり得るとも言えますね。

■定期健診のすすめ

歯科は怖い、痛いといったイメージが未だ強くありますが、足は向きにくいとは思いますが、定期的に歯科健診を受けましょう。早期にむし歯や歯周病を見つけた方が、ひどくなつてからよりも結局のところ歯科に通う回数や費用も抑えられます。また、急いで治すような疾患がない場合でも歯のクリーニングや歯石の除去を行うことで良い状態を保つことができます。