

## 口腔ケア

兵庫支部 島本 卓

皆さんは歯を大事にされていますか。私が学生だった頃に、歯が命という CM が流れていました。今回の特集のテーマが口腔ケアということなので、私が普段気を付けていることや工夫について紹介します。

まず親知らずについて皆さんも聞いたことがあると思います。親知らずの由来は、親に知られずに生えた歯という意味です。しかし、私は母親に「親知らず、気つけや」と言われたことがある。もうこの時点で親に知られてしまっていたということです。私の親知らずは各四隅に、現在も健在している。何回も抜歯を考えましたが、歯医者に行くと上下の親知らずがしっかりと噛み合わせができていたので、結局そのままになっている。なぜ私がこんなに親知らずを抜きたかったかという、しっかりと磨いているつもりが磨けておらず、虫歯になってしまったからです。ここ数年は虫歯にはなっていませんが、いつなるかと不安でいっぱいです。

私が歯磨きで工夫していることは歯磨き粉の種類です。研磨剤が入っていないものを使用することと、ホワイトニングができるものを使用しています。皆さん、ホワイトの歯の男性は好きですかなんて、ちょっと調子に乗ってみました。すみません。もう一つ工夫していることは歯ブラシのヘッドが大きく、1回で大きく磨けるものを選んでいきます。

私は、朝食前に歯磨きをします。以前までは、食後にしていたのですが、驚きの情報を聞いてしまったからです。それは、「起きてすぐの唾液 1 ミリリットルに含まれる細菌数は、う〇こ 1 グラムの 10 倍」にもなるという話でした。また「プールの縁などがヌルヌルしていることがありますね。あれがバイオフィーム（菌膜）。食後、約 18 時間で歯の表面にも同じものができるといわれています。」これが虫歯などの原因になると言われています。

歯磨き以外では、定期的に歯医者に行き、歯石とりをしてもらっています。歯間ブラシを勧められ、試してみたのですが、怖くて数日でやめちゃいました。

あと、ヘルパーさんがいるときは気になるので、1 人の時間があるときに「あいうえお」の発音練習をしています。しっかりと口を動かすことによって唾液をしっかりと出すといったことを目的に行っています。唾液が多く出ること、虫歯予防と口臭予防になるとテレビで見たので続けています。歯を大事にすることで、しっかりと食べ物を噛む、そういったことができれば体も元気で、そして美味しく食べることができると思っています。

また私の場合には、パソコンキーボード操作、スマホ操作ともに、棒をくわえて使いながら操作をしているので、歯がとても重要になってきます。噛むことの力による歯の変形を気にしながら生活しています。

口腔ケア・アイテムを紹介します。今回は「口腔洗浄機」です。マウスピースのように、ヘッドが U 型になっています。機能としては、①磨き②歯茎マッサージ③ホワイトニングから、必要に応じて選べる。シリコン素材なので、柔らかいので歯茎を傷めることもありませんでした(写1)。

口腔内を 360 度、洗浄できるので、歯ブラシで磨きにくい前歯の裏もスッキリします。口腔内の環境を整えることで、風邪予防にもつながります。



(写1) 口腔洗浄機で歯磨き