

栄養になる「お口」の話

講師 東北大学予防歯科 丹田奈緒子先生

食べることに密接に関係ある「お口」のお話を東北大学病院 予防歯科 丹田奈緒子先生よりご講義頂きました。



食べられないと言われたら？食べられない状態が長いほど栄養状態の改善に時間がかかり、不顕性誤嚥のリスクは高まるので、原因を究明し状態がいつまで続くのかを予測することが大切です。

そのために口腔ケアが必要となります。



お口の基礎知識では「う蝕」「歯周病」「粘膜の状態」の講義を頂きました。

口腔内の最近の映像を見せていただき、多くの細菌がいることに驚きました。運動性の高い細菌が腫れた歯茎から直接他の臓器、血管などに

入り込み心臓病や血管の病気を引き起こすこともあります。予防としては歯磨きやフッ化物で歯質を強化する、砂糖などのとり過ぎを見直すことが3つの柱となります。

虫歯は歯の表面の細菌が砂糖から酸を作って歯を溶かす現象です。

虫歯の危険度の高い食品としてはキャラメル、ガム、ドロップ、ヌガーなどほとんど砂糖でできていて口の中に長く入り歯にくっつきやすい食品があげられました。



研修の後半では東北大学病院でのNSTカンファレンスの症例も挙げられ現場に沿った分かりやすい講義を頂きました。お口は栄養の入り口、お口に配慮した栄養管理がQOLの維持向上に役立つということを改めて学ぶことができました。

(文責 宮沢尚子)