

と 臭 加 齢 口 腔 ケ ア



年を取ると体の臭いが気になり、清潔にするよう気を付けていますが、抜けません。何か対策はないでしょうか？



高齢者には必ず加齢臭（別名 老人臭）という

体の臭いが出てきます。なかなか強い臭いが抜けない理由に、口臭があります。生理的な口臭以外に、胃腸や肝臓、副鼻腔（びくう）などの問題でも起こりますが、原因の多くは口

の中です。特に高齢者は唾液の分泌が低下し、細菌が繁殖しやすいからです。またそれ以外に



歯周病、虫歯、歯につく歯垢（しこう）や歯石、舌の表面につく白い舌苔（ぜつたい）、手入れ不足の入れ歯なども原因です。対策は、唾液を増やすために、

食事はしっかりと噛む、鼻呼吸を心がける、小まめに水分を取るなどです。が、何と

いても口腔ケアが大事です。朝食前の歯磨き、舌もブラシをすれば効果的ですが、まずは正しい方法で続ける

こと。それが実は認知症、心臓病、糖尿病、誤嚥（ごえん）性肺炎やインフルエンザなどの予防、味覚の改善にもつながります。口腔ケアで口臭消えや！



朝倉病院 理事長／院長 田辺 裕久さん