



前号に引き続き、介護現場で多く行われている口腔ケアのひとつである、「入れ歯のケア」について特集です。今回はやや視点を変え、昨今話題となり始めた、口腔乾燥症の増加と入れ歯の安定度についてお伝えします。

## 口腔乾燥と入れ歯

「入れ歯が合わない」「すぐ外れる」などの悩みを持つご利用者を多く見かけます。このような悩みは、顎の変化などから入れ歯が合わなくなっている場合もさることながら、加齢による平常時の唾液の減少や投薬の副作用による口腔乾燥症(ドライマウス)により入れ歯が不安定になる場合が増加しているようです。

総入れ歯は粘膜と義歯床との密着によって保持され、密着のためには粘膜と入れ歯の間に水分があることが重要で、唾液は天然の接着剤なのです。入れ歯の機能維持のため、口腔乾燥症や口渇気味のご利用者には下記の口腔ケアも状態に応じ必要となります。

### ■口腔乾燥症の見分け方

以下のような症状があったら口腔乾燥症の可能性がります。

- ・舌の下に唾液が溜まっていない
- ・舌の上に唾液が見られず乾いている
- ・唾液が泡立つ、ネバネバしている
- ・口腔粘膜がツルツルしている
- ・水分摂取量や尿量の減少(脱水が疑われる時)

### ■口腔内、入れ歯の湿潤

入れ歯をお口に入れる前に口腔内や入れ歯を湿潤しましょう。

- ・口腔内の湿潤 ~うがいの実施、保湿剤の塗布も有効です。
- ・入れ歯の湿潤 ~乾燥した入れ歯ではなく、濡らした入れ歯をお口に入れましょう。



### ■日々の介護での口腔乾燥の緩和・改善の方法

- ・口腔ケアの徹底  
口腔ケアをすると、多くの場合唾液分泌が増えます。
- ・保湿の実施  
水分補給に加え、うがいの回数を増やしたり、スポンジブラシ等で粘膜を湿潤させます。  
口腔乾燥緩和剤の併用も効果的です。

### ■ストレッチ・体操リハビリ

舌のストレッチが効果的です。「舌の突出を繰り返す」「上下左右に動かす」など口腔体操の実施や、会話を増やす、歌う等も有効なストレッチとなります。口腔ケアに電動ブラシを使用すると、その振動が刺激となり唾液分泌促進に効果的な場合があります。



舌の運動

唾液腺マッサージ

☆入れ歯の不適合、口腔乾燥症には様々な原因が考えられます。主治医や歯科医師と相談しましょう。

