

介護保険の改正などにより口腔ケアに対する認識が高まっている半面、どう対応して良いのか？・・・
まだまだ手さぐりな部分もあります。口腔乾燥はその代表的な事例で、今回より3回に渡ってテーマとして
取り上げます。解説は、ケアマネージャーとして在宅口腔介護に豊富な経験をお持ちの 齊藤美香先生
(歯科衛生士/旭川市DHケアプラン主宰) にお願ひしました。



ドライマウス（口腔乾燥症）について

日本は世界一の長寿国となり超高齢化社会へと進んでいますが、それに伴い、要介護高齢者及び介護状態に陥りそうな高齢者も年々増加の一途を辿り、口腔に対しての問題も多々クローズアップされてきています。

この口腔に対する問題として多く寄せられる悩みに「口腔乾燥症」があります。その原因は様々ですが、対応を間違えると思っただようには改善されません。

■ 原因と症状

唾液は、通常は1日に1000～1500mlが分泌されていますが、加齢とともに減少すると言われています。

慢性的に唾液が減少すると、飲み込みにくくなったり、舌が痛くなったり、いわゆるドライマウスになる事があります。近年は高齢者のみならず、年齢を問わずに発症する方が増えてきているようです。

その原因と症状は以下の通りです。

原因

- ・加齢による唾液分泌機能の低下
- ・口呼吸
- ・精神的な緊張やストレス
- ・薬の副作用(抗うつ剤、抗不安剤、抗高血圧剤、抗パーキンソン剤、筋弛緩剤など)
- ・やわらかい物を食べる食生活(⇒唾液分泌を促進しない)
- ・糖尿病や腎臓疾患、シェーグレン症候群などの免疫疾患

など

症状

- ・飲み込みにくい
- ・舌が痛い
- ・口の中がネバネバする、またはヒリヒリする
- ・入れ歯がはずれやすい
- ・味覚障害
- ・歯周病や虫歯の悪化(進行が早い)

など

■ 治療法

原因となる生活習慣や服用薬剤、全身状態・疾患などを把握して改善する**原因療法**と、口腔の症状やその関連症状を緩和する**対症療法**がありますが、薬の服用を中止するわけにはいきませんので、一般的には対症療法が主となっています。

また唾液の分泌がある程度あれば、症状は緩和されますので、**唾液腺マッサージ**(による唾液分泌促進)もよく行われる手法です。

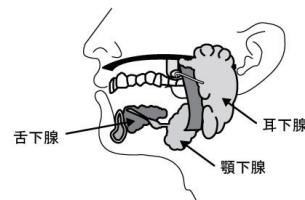
【簡単に出来る唾液腺マッサージ】

私達の顔には3大唾液腺があります(右図参照)。

その位置を、上から3本の指で円を描くようにマッサージする事を毎日続けて下さい。マッサージにより唾液がだんだん出るようになる場合があります。また顔の筋肉も刺激され血流も良くなってきます。

クリームなどを皮膚に塗りマッサージすると、指の滑りも良くなり、ケアしやすいでしょう。

3大唾液腺の名称と位置



口腔ケアは決して難しい事ではありません。歯科専門職と上手く連携し習慣づけましょう。

今回はドライマウス対症療法の実際について解説します。

