



今号は、お口の乾燥に関する注意点などを紹介します。

解説は日本音楽療法学会認定音楽療法士として口腔介護に豊富な経験をお持ちであり、

またケアマネージャー資格をお持ちの尾形由美子先生（鹿児島県 尾形歯科医院勤務）にお願いしました。

..... 口腔乾燥がもたらすもの.....

加齢とともに唾液の量は減り、口腔内は乾燥するようになります。でも「歳だから・・・」と済ませてよいかというと、そうではありません。何故ならば口腔乾燥が全ての悪循環の始まりだからです。

【口腔湿潤の意義】

口腔内の粘膜は、湿潤していてこそ良い状態を保つことができます。健康で口腔乾燥を感じたことのない私たちには、それがイメージしづらいと思います。口腔乾燥に対する保湿剤などを試してみても、なかなかその良さもわかりにくいのが現状だと思います。

しかし、実は今の若い人や子供たちに増えている口呼吸から見ていくと、こうした口からの呼吸は、口腔内の湿潤した環境を壊し、口を開いていることにより「前歯」がむし歯になりやすくなります。同様に歯周病にも・・・。

それだけでなく、口唇を閉じていないことにより「出っ歯」となりやすいのです。そうして考えると、口を開いていることが多い子供や成人にも、口輪筋を鍛えて口を閉じるという訓練が必要なのがおわかりでしょう。

そのほか、高齢者にとっては義歯の安定を悪くします。唾液があるからこそ、プラスチックの異物である義歯がぴったり粘膜に吸着するのです。吸盤と同じ原理です。ただ義歯は堅い物であり、吸盤のように柔軟に動きませんので特に唾液が必要なのです。その唾液が少ないと安定しづらいだけでなく、こすれることから傷をつくりやすくなります。さらに乾燥が進むとピリピリした舌の痛みを感じます。

これだけでも口腔乾燥が侮れないことがお分かりだと思いますが、さらに口腔機能にも大きな影響を及ぼします。

【潤いと口腔機能】

皆さんも夜寝ているときなど、口が濡れて目が覚める事があったりしませんか？ そんなとき、口腔内が動きにくく、唾液を嚥下しようとする動きもままならない経験をします。唾液が出てくると“ゴクン”と動くのですが、乾燥した状態では嚥下反射は出せません。

例えば、粒の細かい“さらさら”した粉薬やきな粉のついた団子、カステラなど“パサパサ”したものを食べたときも同様です。

口腔内が“もそもそ”して咀嚼も嚥下もしづらくなる・・・そこで私たちは簡単に水分をとり、流し込むように食べますが、このような食べ方は口腔機能を使いませんので問題ありです、・・・というように口腔機能に問題が出てきます。

そのほか、私たちの一日の唾液の嚥下回数は1,000回とも2,000回とも言われ、かなりの個人差がありますが、口腔乾燥していれば確実にその回数は減少します。すると、もともと自然に起きていた嚥下反射が、その必要がなくなってくるので筋肉は廃用を起し、嚥下反射が出にくくなっていくのです。筋肉は使うことこそが機能訓練なのですが、こうして嚥下する唾液が少なくなることにより、自然の機能訓練が行われなくなっていくため、口腔乾燥は嚥下機能にも悪影響を及ぼすのです。

それが誤嚥性肺炎のみならず夜間の誤嚥につながり、顕性の誤嚥性肺炎を起こすことにもつながっていきます。

口腔内を清潔に保ち、口腔内の潤いを保つのはとても重要なのです。

ライオン歯科材(株)から新発売！

アクアバランス 薬用 マウススプレー

保湿成分
γ-PGA
(ポリグルタミン酸)
配合

使い方

- ①舌の中央にシュッとスプレー
- ②舌で口内にいきわたらせる

刺激が少ない・・・
携帯しやすい・・・
爽やかなレモンの香味



この度発売されたこの商品は手軽に口腔スプレーできて使いやすいです。スプレーの出方も工夫され中々良い感じですよ。一度お試しください。(今回の発売は、歯科流通のみで販売です)

