

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、今回は前回に引き続き、その2として“対症療法”を取り上げます。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）にお願いしました。



……………ドライマウス（口腔乾燥症）について — その2……………

人の体の6割は水分ですが、身体の乾燥はお口の乾燥から始まります。

お口は1日約15㎡（体育館程度）もの空気の通り道となっており、いわば乾燥の最前線ですが、お口の乾燥状態は気づきにくく自覚が少ないという問題があります。また乾いたお口は、歯の喪失や口臭の原因となるだけでなく、「食べる・話す・飲み込む」などの機能を低下させ『低栄養』や『寝たきり』などの全身の健康状態に影響を及ぼします。口の中が潤っている状態を維持することは「健康」と「健口」に大きく関わっており、前回のドライマウスの“原因と症状”、“治療法（唾液腺マッサージ）”に引き続き、今回は対症療法についてご説明します。

■ 対症療法

口腔の症状やその関連症状を緩和することが対症療法です。

ドライマウスの症状が進むと口臭も強くなる傾向にあります。唾液の分泌が促進されれば症状が和らぐことが多いので、よく用いられるのが「唾液腺マッサージ」（前号参照）を含むお口のストレッチです。その他、日頃のちょっとした心がけで唾液の分泌が促進され乾燥も緩和します。以下にそれらを、対策としてまとめました。

【対策】

①口腔ケアを（用品を含め）全体的に見直す！

歯磨剤の泡立ち成分（ラウリル硫酸ナトリウム等）や洗口液に含まれているアルコールは、口腔粘膜を刺激し口腔乾燥を進行させると言われています。従って、これらの成分を含まない製品がおすすめです。また歯ブラシは自分に合ったタイプを選び、歯と歯肉の境目をマッサージするように磨いて唾液分泌を促進しましょう。

②良く噛むこと！

唾液腺を刺激して活性化させるためには、何よりも噛むことが大事です。柔らかいものばかり食べていると唾液がだんだんと出にくい状況になり、顎や口の筋力も低下します。少量をゆっくり噛んで食べることをお奨めします。またガムの噛める方は、ガムを噛むことによる刺激で唾液分泌を促進することができるのでお奨めです。

③規則正しい生活を送る！

唾液の分泌は自律神経でコントロールされています。規則正しい生活を送ることは自律神経のバランスを保つためにも大切です。喫煙やアルコール類も控えめに…。

④鼻で呼吸する（口呼吸の回避）！

口を開けている状態が長いほど口は乾燥しやすくなります。鼻が詰まってなくても習慣的に口で呼吸をする方がいらっしゃいますが、口を軽く閉じて鼻呼吸の習慣化に努めましょう。

⑤定期的に歯科検診を受ける！

唾液は口の中を殺菌消毒する重要な働きがあります。そのため唾液分泌の少ない方は、よく歯を磨いても虫歯や歯周病になりやすく、歯垢のチェックなど専門的な口腔ケアが欠かせません。口臭対策も兼ね3か月に1回程度は、歯科医院でチェックしてもらいましょう。

⑥お口の保湿ケア！

唾液腺マッサージやお口のストレッチ、及び上記①②を行ってもあまり効果がない場合は、その方のお口の乾燥状態に合った口腔保湿剤（口腔化粧品類）を必要に応じて使用します。ジェルやリキッドを使い分けて保湿し、症状を緩和させます。例えば「夜、口が渇いて目が覚める」などの症状には、就寝前に保湿リキッドでのうがいを習慣化させることなどが効果的です。

これらの事項は、要介護者や寝たきりの方にはなかなか当てはめにくい項目ですが、少しでも実践を心掛けて頂ければ、看護の現場での口腔ケアや非経口摂取の方のドライマウス対策につながります。

口腔ケアは難しいことではありません。歯科専門職と上手く連携して習慣化しましょう。

次回は、ドライマウスの症状と保湿ケア用品の使い分けをご説明します。

