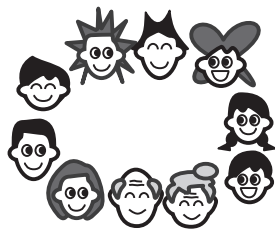


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



平成28年12月号  
発行人 津谷歯科医院  
院長 津谷良  
住所 岡山市中区海吉1807-14  
紙面に関するお問い合わせは下記まで  
電話：0120-779-418  
配信代行 訪問歯科診療を広める会

皆さんこんにちは! いかがお過ごしですか?

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

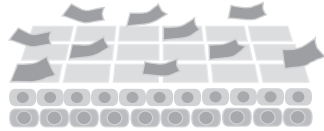
歯科ではむし歯や入れ歯の治療以外にも、口内炎や口腔乾燥といった口腔粘膜も診療領域の一つです。口腔の粘膜には無数の小さな唾液腺があり、そこからはさらさらとした唾液が分泌されています。頬や唇と歯の表面がくっつくことなく滑らかに動き、食事や会話を楽しみ、自在に表情を作ることができるのは、口腔内が常に潤っているからです。ちなみに、この口腔粘膜からは全身の健康状態を推測することもできます。例えば、口腔粘膜の表面には多数の毛細血管が走っているため健康な人はピンク色ですが、貧血があると蒼白となります。普段気にすることのない口腔粘膜ですが、高齢になると汚れが溜まりやすく病気の原因となります。そこで今回は『粘膜ケアの必要性』をお届けします。



※今月末頃まで※  
無料歯科検診を  
実施しています!  
お気軽にご相談  
ください。

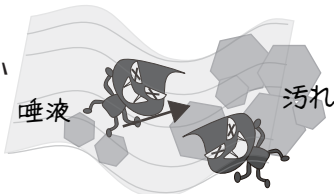
## 経管栄養でも口の中は汚れる??

総入れ歯で歯がない方や経管栄養で口から食事をとれない方の場合、口腔ケアの必要はないと誤解されることがあります。



しかし口腔粘膜には、新陳代謝によって剥がれた古い細胞や痰等の汚れが溜まり、細菌が繁殖します。また入れ歯を使っている場合には入れ歯が触れている部分に沿って汚れが付着しますし、麻痺がある場合には麻痺側の口腔粘膜にたくさんの食物残渣が付きます。

自浄作用が働かないし、通常、健康な人では噛んだりしゃべったりする時、舌や唇、頬が動くことで汚れが落ちて、それを唾液できれいに洗い流すという自浄作用が働いています。



しかし高齢者や要介護の方の場合、噛む・会話するなどの動作が減り、加齢と薬の服薬によって唾液の分泌量が健康人の2割以下にまで低下することもあり自浄作用が極端に低下しています。

そのため汚れや細菌を放置すると、誤嚥性肺炎のリスクが高くなってしまいます。以上のことから、歯の有無や食事等の状態に関わらず、口腔粘膜のケアはとても重要なのです。

唾液分泌量を阻害する主なお薬

- ①消炎鎮痛剤 ②抗うつ剤 ③精神安定剤
- ④利尿剤 ⑤降圧剤 ⑥抗けいれん剤



## 口腔粘膜ケアによる効果

粘膜のケアは、全身疾患の予防にもなり次のような効果が期待できます。

- 誤嚥性肺炎を予防する
- 口臭を予防する
- 唾液の分泌を促進される
- 爽快が得られる
- 味覚、嗅覚の感覚をよみがえる

このように、口腔粘膜ケアを行うと様々なメリットがありますが、上手にケアするには専用の器具を使用することをおすすめします。次号では、スポンジブラシの使い方をご紹介します。

## ◆ 積極的に粘膜ケアも行い自浄作用を促進して全身疾患の予防をしましょう ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって 

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30  
(土曜日は16:30まで)  
診療科目 歯科 小児歯科  
休診日 木曜・日曜・祝祭日  
院長 津谷良  
岡山市中区海吉1807-14