

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。

今月は、『要介護高齢者の口腔乾燥症』についてお届けします。冬期は暖房器具の使用で室内の空気が乾燥しやすい環境にあります。口腔に乾燥感を感じる原因は唾液分泌量が何らかの理由で低下している場合や口呼吸等で粘膜表面から水分が蒸発するものがあります。口腔乾燥症の主な訴えは、口が乾く、ネバネバする、舌がヒリヒリ痛い、話しにくい、食べづらい、飲み込みにくい等多岐にわたります。これまでに行われた多くの研究で、要介護者高齢者の約6割に口腔乾燥が認められています。「口は乾いていない」と話す高齢者の中にも、口腔乾燥に関連した味覚異常、舌痛、粘膜炎症等があり、口腔乾燥に起因す続発症が隠れていることも少なくありません。



### ■ 唾液と口腔乾燥症

唾液は健常成人で1日平均1.5L分泌されています。その99.5%は水分で、主に食物を飲み込む・食物残渣を消化管へ洗い流す働きをしています。残りの0.5%の成分も下記のように重要な働きをしています。

- ①消化酵素 → 食べ物を消化分解する
- ②免疫酵素 → 抗菌・免疫作用
- ③ムチン質 → 唾液にぬるぬるとした潤滑性をもたせ粘膜の保護や口腔機能を適切に維持する

要介護高齢者に見られる口腔乾燥の原因は、唾液分泌低下に関連する薬剤の服用が最も多く、特に降圧剤のβ遮断剤、抗パーキンソン剤、抗うつ剤は発現率の高いことが認められています。

### ■ 唾液分泌低下による続発症

口腔乾燥症は、口の中の不快感だけでなく感染症や機能障害と言った様々な続発症を引き起こします。

感染症	□口腔粘膜炎	機能障害	入れ歯が合わない
	□口腔カンジダ症		摂食・嚥下障害
	むし歯・歯周病		味覚障害
	□臭		会話困難
			睡眠障害

口は乾いていないと言う方の中でも、口腔乾燥が原因の続発症が発症している場合もあり注意が必要です。

### ■ 口腔乾燥症をセルフチェック!


要介護高齢者では、自分で気付かないことも多々あり続発症でQOLを著しく低下させることになるので、定期的にチェックシート等を使って早期に発見し早期に適切な対応を行うことが重要です。下記の項目に3個以上該当する場合は口腔乾燥症の可能性があるので、早めに歯科医師へ相談しましょう。

- 唾液が出ない
- 舌がヒリヒリする
- 口が渴いて話がしにくい
- 味覚が変わった
- 水を飲むため目が覚める
- 口臭が気になる
- 舌がひび割れる
- 入れ歯が合わない
- くちびるが乾燥する
- 口角炎を起こしやすい

### ■ 口腔乾燥症への対応

口腔乾燥症に対する対症療法は、①口腔清掃 ②うがい ③保湿が基本となりますが、口腔乾燥の原因をできるだけ改善することを考えます。根本的な改善が難しい場合は、歯科衛生士による専門的口腔ケアを実施することで症状は軽くなり、続発症も予防することができます。歯科医師までお気軽にご相談ください。

## ◆ 口腔内の違和感は、口腔乾燥症による続発症状かも知れません! ◆

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てきました。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」って話をしていたのに…。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み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
- ☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413