

神経難病新聞

No.28

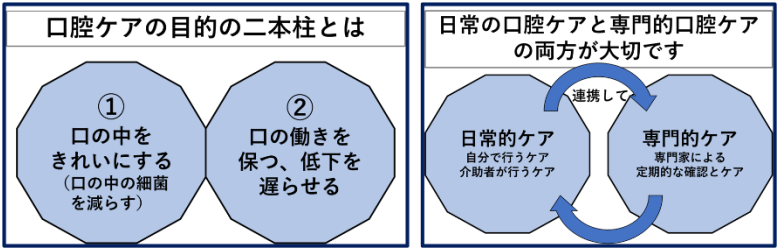
神経難病の方の「こうくう口腔ケア」

徳島県口腔保健支援センター 歯科医師 大木元玲子
歯科衛生士 古谷さなえ

1 はじめに

歯や口の手入れを行うことを「口腔ケア」と呼びます。「口腔ケア」とは、ただ歯をみがくことだけを指すのではなく、口の中の不快感を軽減したり、口の中をきれいにして身体に悪影響のある細菌を減らしたり、口の機能を維持していくためのさまざまな取り組みを含みます。

神経難病患者さんは、病状によっては歯や口の手入れがむずかしく、また歯科の受診が困難となることがあります。そのため歯や歯肉の不調を我慢したままとなっている方も多くいらっしゃるようです。また、薬等の影響で口が乾燥する、病気の進行により歯並びや舌の動き、「嚥むこと」や「飲み込むこと」に影響が出てくる場合があります。ご本人や患者さんを支えるまわりの方々も、口の状態に関心を持ち、歯科の専門家と相談していただきたいと考えています。



2 口の状態を知っておいてください

口の中にはたくさんの歯があり、またその他にも「入れ歯」、「歯のかぶせもの」、「インプラント」などのさまざまな人工物が装着されています。歯肉や舌等に異常がある場合もあります。今の口の状態や気になるところを把握しておくことは、今後のケアのためにとっても大切です。口の状態に関する記録があると、「歯のかぶせもの」が落ちたような場合にも、すぐに確認して対応することが可能になります。病院では次表のような項目について確認し、記録しています。

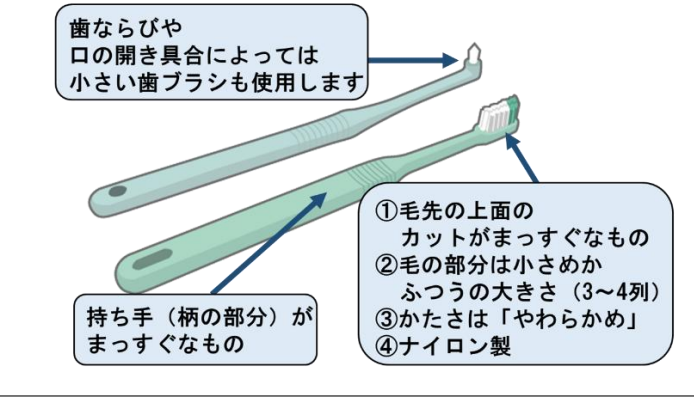
口腔ケアに関係する以下のような項目について確認します
「痛いところ、不快なこと、気になっていること」がないか

口腔衛生状態 など	歯の状況	口腔ケア等の状況
<ul style="list-style-type: none">● 歯垢(プラーク)付着● 残渣(食べかす)の付着● 舌苔の付着● 口腔乾燥● 口臭● 歯肉発赤や腫れ● 歯肉出血● 舌や口唇、粘膜の傷や異常	<ul style="list-style-type: none">● 歯の数● 入れ歯の有無● むし歯や歯周病● 歯のかぶせものや詰め物の状態● 動揺(グラグラ)している歯の有無● 根だけになっている歯の有無	<ul style="list-style-type: none">● 日常の口腔ケアの方法と頻度● 口や舌の動き● 自分で義歯の着脱ができるか● うがいができるか● 飲み込みの状態● 座れるか● 手や腕の動きなど

3 口の中をきれいにするための方法の基本

口腔ケアの目的の1番目「口の中をきれいにする、口の中の細菌を減らす」ための方法の基本は、歯や粘膜、舌、入れ歯を適切な歯ブラシで軽く軽くこすって細菌を落とし、うがいや洗浄、吸引等で口の外に出すことです。

自分でしっかりみがける場合や介助みがきの場合の歯ブラシの選び方



おからだの状態の変化で歯みがきが難しくなった場合は、歯ブラシの形や大きさの変更、持ち手部分の工夫(持ち手部分を太くする・長くする)、電動歯ブラシの使用なども検討します。

うがいが難しくなった場合は、歯ブラシで口の汚れを取り、その歯ブラシをコップの水で洗浄し、歯ブラシの水をペーパータオルでしっかりきって、また歯をみがくということを繰り返すことで、口の細菌を減ら

することができます。補助的に口腔ケア用のウェットシートやスポンジブラシ、保湿剤なども組み合わせて使用します。ケアの方法はその方の状況にあわせて工夫する必要があります。相談してください。

4 口の働きを保つ、働きの低下を遅らせる

口腔ケアの目的の2番目「口の働きを保つ、働きの低下を遅らせる」ための方法の基本は、口や口のまわりをしっかりと動かすことです。口のまわりを効果的に動かす体操がありますので、「口腔体操」「健口体操」「嚥下体操」などのキーワードで検索して取り組んでみてください。病院のリハビリの専門家や歯科衛生士からも紹介してもらえます。

自分で口のまわりを動かすことが困難になった場合は、毎日の口腔ケアが口を動かすよい機会となります。介助で口腔ケアを行う場合は、口のまわりのマッサージの追加を検討してみてください。

5 神経難病と口の変化

神経難病の方の症状はさまざまで、従って口の不快の症状もさまざまです。また、病状の進行によって、困りごとが増えてきます。よくある変化を紹介します。これらを知って、備えておくことも大切です。

よくある症状	原因
むし歯や歯周病	歯みがき等がうまくいかない、口の働きの低下など
口の乾燥	つばの減少、つばを口の中でまわせない、開口したまま乾燥するなど
歯並びの変化	筋の緊張、舌のくせやよくとる姿勢、噛み方や飲み込み方の変化など
口の中や唇、舌を噛む	筋の緊張、噛み方や飲み込み方の変化など
硬、軟付着物の増加	口の機能の低下、経口摂取できないなど

おひとりおひとりの口の不調はさまざまですが、その方の状態に合わせた対処方法を一緒に考え、不快な症状をひとつでも改善できればと考えています。はよめの対応で、できるだけ不快を減らしましょう。口の中の炎症がひどくなったり、口のまわりがかたくなるなどの症状が進んでしまうと、歯科治療や口腔ケアを受けることも苦痛になってしまいます。

6 誤嚥性肺炎と口腔ケア

病気が進行して、食事中の「むせ」があり、食べ物を飲み込みにくくなり始めたら、誤嚥（食べ物やつばが誤って気管に入ること）に注意する必要があります。その場合は、食事の内容や食べ方の工夫が必要になりますが、お口の清潔にもより注意が必要です。口

の中が清潔に保たれていれば、つばの中の細菌も少なくなるので、誤嚥したことが原因の（誤嚥性）肺炎を起こすリスクをおさえることができます。

7 かかりつけの歯医者さんをもとう

ご自宅で過ごしている方は、近所でかかりつけの歯医者さんを見つけておきましょう。これまでに自分や家族が受診したことのある歯医者さんに、病気のことも含めて相談しましょう。より適切な歯医者さんを紹介してもらうこともできます。主治医の先生から、からだの状況を歯医者さんに知らせてもらい、連携して歯の治療や口のケアを行うことが大切です。歯科通院が難しくなった場合も、医療保険や介護保険を利用して自宅で継続した口のケアや管理を受けることもできます。

8 病院や施設での取り組み

入院や入所をしている方は、病院や施設で口の中の状態を確認してもらい、必要に応じて口腔ケアを受けることができる場合が多いでしょう。病院や施設では、口の不快をできるだけ予防、改善するために、さまざまな職種が連携して取り組んでいます。

たとえば、神経・筋疾患の専門的治療と研究を行っている「とくしま医療センター西病院」では、看護師、言語聴覚士、歯科医師等が口腔の状態を確認記録し、定期的に状態を評価して必要なケアを検討しています。口腔ケア研修会を開催し、口腔ケアのレベルアップにも努めています。また、応急的な歯科治療も行われています。

病院や施設では、歯科医師の検診や診療が受けられる場合もあります。確認してみてください。

9 おわりに

口の不快な症状をできるだけ減らすためにも、いろいろな専門家の助けを借りて、できることから取り組んでみてください。

編集後記

歯や口の手入れを行い、その働きを保つための方法について分かりやすく解説していただきました。日頃から口の状態に関心を持って備えておくことで、いざという時に対応できるようになります。専門家の方にも相談いただき、口腔ケアに取り組んでいただければと思います。
<健康寿命推進課 がん・疾病対策担当 係長 A.D>