

神経難病新聞

No.39

歯と口の健康を守るために

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

口は「話す」「食べる」「息の通り道になる」等のさまざまな働きをしています。これらの口の働きを維持していくことは、生活の質をささえることにつながります。口の働きを守るためにできることは、以下の3つです。

- 1 歯や歯ぐきの病気を予防・治療する
- 2 口の中の乾燥を予防する
- 3 口の動きができるだけ落ちないように対策をする

2. 口の働きを守るためにできること

1) 歯や歯ぐきの病気を予防・治療する

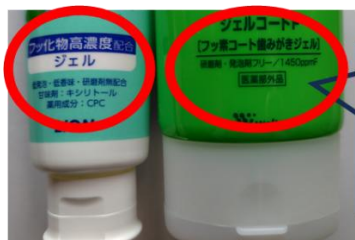
口の働きを守るために、歯や歯ぐき、舌や口の粘膜等の病気を予防したり、必要な治療をすることが重要です。

むし歯の予防のためには食事や間食の内容に気を付ける必要がありますが、食事の摂り方については、からだの状態に合わせる必要がある方が多いと思います。むし歯予防のための歯みがきをしっかり行うとともに、後述のフッ素入り歯みがき剤の使用も取り入れてください。

また、歯ぐきの病気（歯周病）の予防には、歯と歯ぐきの境目をねらった歯みがきが重要です。次のイラストを参考に、歯と歯ぐきの境目をねらった歯みがきを心がけてください。

フッ化物（フッ素入り歯みがき剤等）の利用

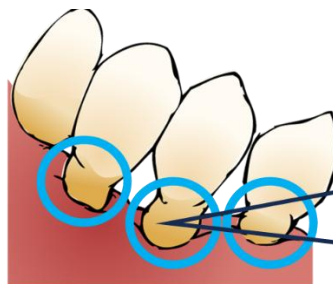
フッ素入り歯みがき剤は子どものむし歯予防に使うイメージがあると思いますが、歯ぐきが下がり、歯の根が露出している場合も、「歯の根のむし歯（根面う蝕）」の予防に有効です。根面う蝕は、進行するとむし歯菌が歯の神経まで達して痛みが出たり、歯ぐきの近くで歯が折れてしまう原因となります。フッ素入り歯みがき剤は研磨剤や発泡剤が入っていないものをおすすめです。



根面をみがく歯みがき剤の選択は
 ① フッ化物（フッ素）入り
 ② 研磨剤無配合、研磨剤フリーの表示のあるものを



歯ぐきが下がって、「露出した歯の根」と「根の部分にできたむし歯」（黒い部分：根面う蝕）露出した歯の根は弱いので、むし歯になりやすく進行しやすい



歯の根が露出した部分（青い○印）をねらって、しっかり歯ブラシをあてることが大切です
 この時、歯みがき剤をこの部分にこすりつけるぐらいの気持ちで行います

入れ歯の手入れも大切です。入れ歯には細菌が付着しやすく、そのままにしておくと入れ歯に接した粘膜が赤く痛くなったり、バネをかけた歯がむし歯になったりします。また、増えた細菌が肺炎（誤嚥性肺炎）の原因になることも心配です。入れ歯の手入れを行う時は、入れ歯を落とすで割ってしまわないように、手のひらの上でしっかり持って、水をはった洗面器等のうえで清掃してください。



入れ歯にもプラーク(細菌)が付着します
 汚れた入れ歯が接している粘膜は炎症をおこします



入れ歯はブラシでいいに磨きましょう
 特に金属のバネ(クラスプ)のところは要注意です
 磨いた後、入れ歯洗浄剤につけてください
 残っている自分の歯もしっかり清掃してください



入れ歯は乾燥させると変形します
 また、熱湯や強い漂白剤などにつけると、
 変形や変色をおこします

2) 口の中の乾燥を予防する

口の中が乾燥すると、むし歯や歯ぐきの炎症が進行しやすくなります。また「食べにくい」、「しゃべりにくい」などの症状も出ます。

口の中が乾燥する原因には、唾液腺の異常や全身疾患の影響などもありますが、多くは日常的に服用している薬剤

の影響、ストレス、口の動きの低下、口呼吸などが関係しています。乾燥対策には、こまめな水分補給、後述する口の体操や保湿剤の利用もたすけになります。

保湿剤について

口の保湿剤には、さまざまな成分のものが市販されており、口に直接スプレーするものやジェルタイプなどがあります。介助で使用する場合は、スプレータイプでも、直接口の中にスプレーせず、一回手に取って塗布すること、またジェルタイプのもはできるだけ薄く塗布することに気をつけてください。

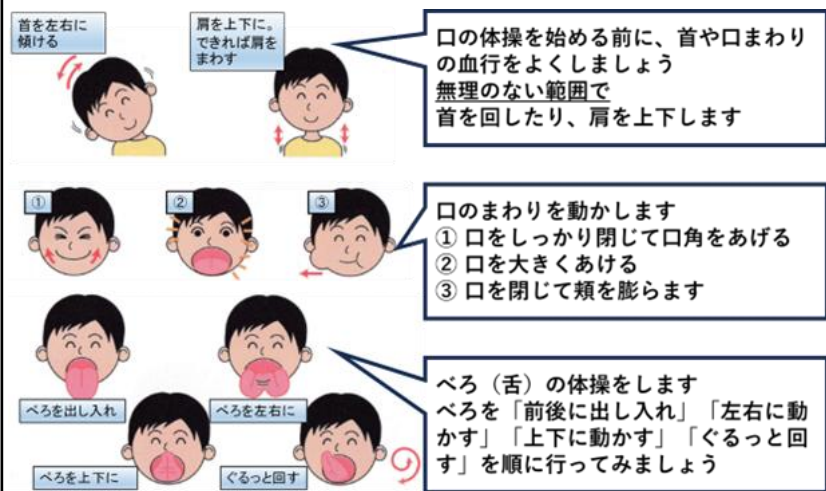


3) 口の動きが落ちないように口の体操をする

病気が進行すると、口を大きく開ける、声を出す、はっきりしゃべる、かむ、飲み込む、顔の筋肉を動かす、表情を作る、などの口のまわりの働きが悪くなる場合があります。動きをできるだけ維持するために、口まわりの体操を普段の生活の中に取り入れてください。

口の体操を行ってみましょう

からだ動きやすい時間、食事前、歯みがき時などの実施しやすい時間に、下図のような口の体操を行ってください。回数はご自分の体調に合わせて、一回に10セットぐらいまで調整してください。



③ 口の中をよく見る：口の中をよく見ると、腫れやその他の異常に気付くことがあります。また、みがくべきところをきちんと確認することで、痛みなくしっかり清掃することができます。



④ うがい（汚れの回収）：みがいた後は、汚れを口の外に出しておく必要があります。うがいをするのが一般的ですが、「むせ」があり飲み込みに不安が出てきたような場合は拭き取りなどの別の方法を考えます。特に、あごを上にあげる「ガラガラうがい」はむせる危険があります。

⑤ 必要なら保湿を：唇や口の中がひどく乾燥する場合は、ケア後の保湿をしましょう。ケア前にも必要に応じて保湿剤等を利用することで、唇や粘膜を傷つけずにケアを行うことができます。

4. かかりつけ歯科を持つ

歯や口の健康は、ご本人やご家族のケアだけでは守ることはできません。定期的に専門家のケアやアドバイスを受けましょう。口に不調があっても、おからだの状態がわからなければ対応できないことがあります。かかりつけの歯科を持つことで、今のからだの状況やご家族のこともよく知ってもらい、はやめはやめの対策をいっしょに考えておくことができます。

また、歯の治療の方法についてもよく相談することが大切です。年齢を重ねると、歯や歯ぐきの手入れが行いにくくなることもあります。複雑な補綴物（^{ほてつぶつ}歯のかぶせ物や入れ歯など）やインプラントなどの治療にあたっては、お手入れ方法をしっかり聞き、可能であればご家族等にも伝えておくといよいでしょう。

5. おわりに

体調に心配があると、歯や口のお手入れは負担になる場合が多いと思います。医療や介護の専門家の方々と相談して継続できる方法をさがしてみてください。

3. 介助みがきのポイント

年齢を重ねたり、病気が進行すると自分で口のケアを行うことが難しくなることもあります。ご家族が口のケアを手伝うこともあると思います。その場合は以下のようなことに気をつけてください。

- ① 使いやすい道具を探す：介助歯みがきに適した道具があります。専門家に紹介してもらってください。
- ② 姿勢を整える：椅子にすわる、頭を固定するなど、安全な姿勢を整えてください。

編集後記（編集委員会記入）

今月号は、身近な歯と口に関する話について紹介いただきました。その健康を守るためにどのような取組が効果的なのか、歯みがきや入れ歯の手入れ、口の体操など、生活の中で継続していくことが大切であると知ることができました。私も歯の健康を保つために定期健診に通おうと思います。

<健康寿命推進課 がん・疾病対策担当 係長 A.D>