

# 緩和ケアニュース

第17号 特集 お口の病気、ケアについて

～むし歯、歯周病、お口のケア方法



2008. 9月 発行  
財) 倉敷中央病院  
緩和ケアチーム

# お口の病気、ケアについて

## ～むし歯、歯周病、お口のケア方法

お口は生命の維持活動（栄養、呼吸）にもっとも欠かせない入り口であり、またコミュニケーション、感情表現できる大切な器官です。

体の入り口であるということは、口の中が汚れている（歯垢、食物のかす、歯ぐきが腫れる、出血、むし歯、歯周病などの症状がある）と、消化器や呼吸器、さらに歯ぐきの血管を通して全身へ悪影響が起こるといわれています。

口の中の細菌が気管支や肺に流れ込む事で肺炎を起こす可能性があり、また歯周病の原因菌が血液にのって心臓に到達し、心臓の血管に炎症を起こし、心臓病に影響を及ぼすこともあるといわれています。このように現在お口と体の病気とは深い関係があるため、病気の予防としてお口の衛生管理が大切です。

### お口の病気について

口の中の大きな病気として取り上げられるのはむし歯と歯周病です。

#### むし歯とは…？

むし歯は、口の中にあるミュータンス菌とショ糖（糖分）

によって起こります。食後、口の中に残った糖をミュータンス菌が分解すると、黄色いネバネバしたものがつくられます。これが歯垢（プラーク）です。歯垢の中ではミュータンス菌がさらに糖を分解し、今度は歯をとかす酸をつくり出します。この酸がついたままになっていると、やがて歯がとけ、歯に穴があいてしまいます。歯がかけて穴が開いてい



る状態がむし歯です。

#### 歯周病とは…？

歯周病は、歯と歯肉（歯茎）との境目に歯垢がたまることから起こります。この歯垢の中の菌が毒素をつくり、歯肉に炎症を起こします。これが歯周病の初期の歯肉炎です。歯肉炎が起こって歯肉が赤くはれると、歯と歯肉の間に歯周ポケットという深い溝ができ、その中に歯垢がたまります。

歯垢は、歯肉炎をさらに悪化させ、ポケットもどんどん深くなるという悪循環を引き起こします。そして、やがては歯肉の内側の歯根膜、歯を支える歯槽骨までもがとがされて、歯が抜け落ちてしまいます。これが歯周炎で、この一連の疾患を歯周病といいます。

### むし歯・歯周病から歯を守る生活習慣のポイント

#### 歯の手入れ

- ・ 毎食後と寝る前に歯を磨く

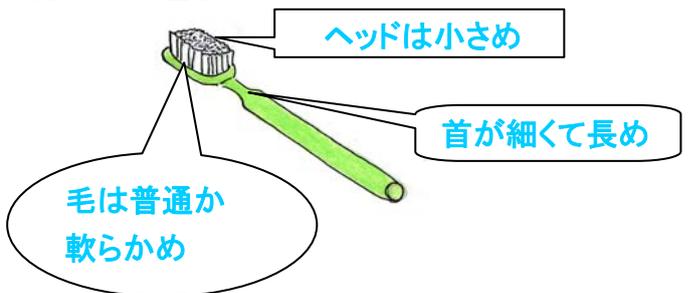
#### 食生活

- ・ 栄養バランスの整った食事をする
- ・ 良く噛んで食べる、だらだら食べる間食は避ける。



#### まずは、歯ブラシチェック！！

歯ブラシを選ぶポイントは？

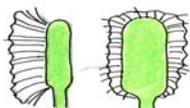


## 歯ブラシの交換時期は??

毛先が開いてきたらすぐに交換しましょう。

目安は1~2ヶ月です。

1~2週間で毛先が開いてしまう場合は、力を入れすぎている可能性があります。



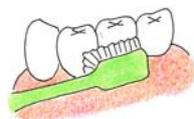
## 歯磨きの方法

① 歯ブラシの持ち方は鉛筆を持つような要領で(無駄な力が入らないようにすれば、握って持ってもかまいません)。

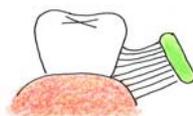
② 歯ブラシが歯と歯肉の境目にくるように直角にあてる。



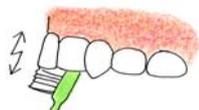
③ 歯ブラシを小刻みに動かす。1ヶ所につき30回くらい振動させるつもりで、10回ごとに歯ブラシをあて直す。歯1本~1本半くらいずつずらしていく。



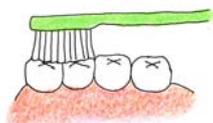
④ 奥歯の内側(舌のある側)を磨く時は、歯ブラシを90度に当てるのは難しいので、45度くらいの角度であてる。



⑤ 前歯の裏側は、歯ブラシを立てて縦に小刻みに振動させる。下前歯も裏側も同様に。



⑥ かみ合わせの面は、やや強めにかき出すように。

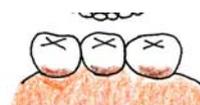


## それでも磨き残しが多いところは...

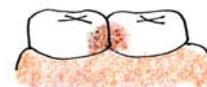
・ 奥歯のかみ合わせ



・ 歯と歯肉の境目



・ 隣り合った歯と歯の間



★歯と歯の間は歯ブラシだけではとりきれないため歯間ブラシ、糸ようじの使用をお勧めします。

## 自分でお口のケアができない場合は...?

お口のケアをしていないと、口の中の細菌が繁殖し、口の中がねばり、口臭が強くなります。そのため、不快感があり、食欲がなくなる、口が渇くなどの症状につながっていきます。また口から食事がとれない場合や化学療法、放射線治療を行なっている場合は、口内炎ができたり、つば(唾液)の量がへり、お口の粘膜が乾燥して、口が動かしにくく、食べ物や水分が飲み込みづらくなることもあります。うがいができない、自分で歯磨きケアがおこなえない場合は介助の無理のない口腔ケアを行なっていく、口腔環境を改善、湿潤させることが大切です。

## 介助でのお口のケア方法は?

・介助者が磨く場合は軟らかめの歯ブラシで植毛部は小さいものをお勧めします。

- ・ベッドで行う場合は上半身を起こしましょう、起こせない場合は顔を横に向けるようにしましょう。
- ・うがいができない方は横向きで口腔洗浄や、拭き取りを行います。
- ・飲み込みに障害がある場合や意識がはっきりしていない場合、水分がむせる場合は安全な拭き取りをお勧めします。

- ・拭き取る道具はガーゼやスポンジブラシを使用します。(スポンジブラシ、ガーゼは水気を絞って使用しましょう。)



※ お口のケアはその方にあった道具や方法で行うことが大切です。無理せず少しずつできることから始めてください。

**口腔内に問題がある場合や口腔ケアについて相談がある場合は主治医、看護師さんに歯科受診の希望をつたえてください。外来での受診は歯科受付まで問い合わせください。**

### 口腔乾燥時の保湿、湿潤剤

お口の乾燥がある場合は保湿剤、湿潤剤の使用をお勧めします

【当院で取り扱っている口腔乾燥の商品】



(左)オーラルウエット 150ml ¥2600



(右) ウエットケア 50ml ¥450 前後



(左)バイオエクストラ アクアマウスリンス 250ml ¥1260

(中央)バイオエクストラアクアマウスプレー 50ml ¥1260

(右)バイオエクストラマウスジェル 50g ¥1570



(左)バイオティーンマウスウォッシュ 240ml ¥1150

(右)バイオティーンオーラルバランス 42g ¥1800

### 【購入場所】

ウエットケアは売店 1 号店

スポンジブラシは売店 2 号店

その他は外来歯科受付にあります



編集部では『緩和ケア』『在宅ホスピス』について、患者様、ご家族のご意見、ご要望、体験談などを募集しています。このレターに関するご意見、ご質問などもお寄せください。

発行元： 財)倉敷中央病院

編集委員長 小笠原敬三 (副院長)

編集委員 (五十音順)

岡野麻美 (医療相談) 小原和久 (薬剤師)

里見史義 (作業療法士) 白神孝子 (看護師長)

平賀恵美子 (歯科衛生士)

村木咲子 (看護師長)