



# カムカム通信

2004.01 VOL.10

通院困難な方の歯科に関するお問い合わせはこちらまで

0120-099-505

## かむかむ COME COME 倶楽部

2月1日は、「2011」で「口臭チェックの日」です。

そこで今月は、口臭ケアについて、利用者様やご家族の方へ日頃どんなアドバイスをしているか、お話をつかがいました。

適切なタイミングで  
アドバイスするよう  
心がけています



株式会社アルプスケアサービス  
居宅支援事業部  
ケアマネージャー 橋本 洋枝さん

私は歯科衛生士の資格をもっているのですが、口腔衛生についてアドバイスもしています。

口臭ケアとしては、入れ歯の手入れの仕方(洗い方など)やブラッシングの方法、うがいをしながら口腔内を乾燥させないようすることなどをアドバイス。

なかには筋力低下のために飲み込みが悪い方もいますので、そうした方には、実践を交えてマッサージの方法を教えます。

口臭のケアのことはどうしても後回しになりがちなので、タ

イミングを見計らって適切なアドバイスができるように努めています。

利用者様に合わせたケアに  
気を配ります

グループホーム ラポール高島平  
ホーム長 高橋 美津恵さん

胃ろうの方のほう口の渇きがあるため口臭がきつくなってしまうので、薄めたイソジンやモンダミンなどをガーゼに含ませて指に巻き、お口の中を拭いてあげるようにしています。

10時と3時のおやつの際には、お茶などで利用者様がちゃんと水分を摂れるように気を付けています。病院で看護師をしていた時は、嚥下障害がある方には、注射器の先にチューブをつけて、水をかけて吸引していただきました。利用者様の状態に合わせて、お口の中を清潔に保つことが大切だと思います。

### 口臭ケアQ&A

事業者の方々から寄せられた、口臭ケアに関する質問について、本多歯科医院の本多雅良先生にお答えいただきました。

★  
★  
Q1 うがいの吐き出しができない方の指導は、どうしたらよいですか？

原因がどこからきているのか、嚥下力ほどの程度なのかをよく検査して、その人に合った指導をしないとケースによっては危険なことに。歯科医にご相談ください。

Q2 口の中の粘りけのケアや予防法はありますか？

お口の中の粘りはドライマウスによって起こることが多いので、そのケアを行ってください。

Q3 口臭予防を教えてください。

原因は蓄膿症の鼻汁、虫歯、歯周病、親知らず、全身疾患、ドライマウスなどのほか、一般には知られていないことですが、舌の上の表面についているプラークも大きな原因となります。

口臭予防には歯磨きだけでなく、舌の清掃が効果的であるとされています。

いずれにしても原因をしっかりと検査することが大切です。歯科医にご相談ください。

### 今日から始める、簡単お口のケア！ ワンポイント アドバイス

ドライマウス(口腔乾燥症)

最近、「口が渴いてしかたがない」と、慢性的な口の渇きを訴える(口腔乾燥症(ドライマウス))が、中高年の人々に増えています。

唾液が少なくなると、「しゃべりづらい」「食べ物が飲み込みにくい」「味覚がわからない」といった症状が現れ、口臭や歯槽膿漏、虫歯などの病気にもかかりやすくなります。

#### 原因

加齢に伴うもの、薬剤によるもの、糖尿病やシェーグレン症候群などの疾患、ストレスなどが知られています。

#### 治療と対症療法

原因を取り除くことが第一。原因となる疾患の治療や薬剤の中止、ストレスが原因ならばカウンセリングも必要。

それでも改善されない場合には、対症療法として含嗽剤や人工唾液、唾液の分泌を促進する薬剤の投与、漢方薬を用いた治療が行われます。

また、酸味のある食品(ビタミンC含有のキャンディなど)により味覚を刺激したり、口の渇きを緩和するドロップを利用するのも有効です。