

季刊 古市場デンタルクリニック

訪問歯科通信

その1 平成27年新春号

寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？

古市場デンタルクリニック本院では年末に大掃除をして新たな年を迎えました。部屋も口の中も、きれいになると本当に気持ちよいものですね。本年もスタッフ一丸となってより良い診療を行いますので、どうぞよろしくお願いします。

さて、今号の訪問歯科通信の特集は…

- 1. 食事を摂っていないのに口の中を掃除する必要があるの？
- 2. 在宅で口腔ケアをするときに注意することは？ です

■ 1. 食事を摂っていないのに口の中を掃除する必要があるの？

お口から食事をされていなくても掃除は必要です。

口の中は、だ液によって殺菌されています。しかし食べるという刺激がないと、だ液の分泌も少なく、洗い流しが出来ませんから、食べていない人のほうが細菌は増えます。

一般に、歯みがきは食べカスをとるためと考えられていますが、唾液が多く分泌された食後が、細菌数から見るといちばんきれいなのです

逆に口が働かない時、つまり寝ている間が最も口の中は汚れます。

夜、寝る前には口の中の細菌を少なくするために、朝起きたときには寝ている間に増えてしまった細菌を除去するためにケアをおこなうとよいでしょう。

また、口のさまざまな機能の一つに感覚器としての機能があり、単に刺激を与えるだけでも意味があります。やさしく言葉をかけながらお口の中を拭

きとることから始めてみましょう。

■ 2. 在宅で口腔ケアをするときに注意することは？

長い間寝たきりの状態になると、抵抗力が落ちてしまうので、細菌や微生物に感染しやすくなります。

お口の中の菌垢がそのままになっていると、何かの拍子にむせてしまった時に細菌が気管に入って「誤嚥性肺炎」の原因になってしまうのですね。

また細菌や汚れただ液が気管支に入ると「痰」も増えます。

これが、口呼吸によって乾燥してしまい、お口の中に薄い皮がはったような状態になってしまいます。こびりついている汚れは粘膜のアカ(上皮)なので、無理にはがすと出血したり残りカスが呼吸をさまたげることもあります。

おうちでできるケアの方法としては

- ・加湿器や保湿剤などを使ってできるだけ乾燥を防ぐ
- ・だ液腺のマッサージで分泌をよくする
- ・水で湿らせてかたくしぼったスポンジやガーゼで、お口の中を拭きとる
- などが一般的です。



また、保湿剤を使う場合は、次のことに注意しましょう。

- ・塗り過ぎて膜になってしまわないように、うすく全体に塗り拡げる
- ・新しい保湿剤を塗る前に、古い保湿剤を湿らせてきれいに拭きとる

口腔内の細菌は、歯だけでなく頬や歯肉の粘膜、口蓋、舌にも付着しています。残っている歯がほとんどない方、通常の歯ブラシで清掃することが難しい方には、清拭や粘膜用の専用ブラシを用いて清掃するとよいですね。

正しいケアを行うためにも、まずは歯科衛生士にご相談ください！



古市場デンタルクリニック訪問部

電話 070-6994-1540