

透析患者の口腔環境と 口腔ケアの必要性

はじめに

近年、オーラルフレイルという言葉もきかれるようになり、口腔環境を整えることの重要性が広まってきている。

オーラルフレイルとは、う歯・歯周病・歯の喪失などの口腔トラブルにより、食事中にむせる・食べこぼす・噛めない食品が増えるなどの症状のことである。

透析患者（とくに糖尿病患者）は、細菌に対する免疫力が低下しているため、感染症にかかりやすい状況にある。感染リスクは、口腔内にもあり、口腔内の免疫を支える唾液の分泌量が減ると、細菌が増え、虫歯や歯周病にかかりやすく、進行しやすい。

特に、透析を導入する時期は、気分や体調が不安定になりやすく、口腔ケアが不十分であったり、歯科受診ができなかったり、口腔内の環境が良好に保たれにくい状態にある。

腎不全透析療法患者の口腔合併症

口腔粘膜の貧血...71%

味覚異常...67%

口腔乾燥...49%

歯の異常...30%

口唇の乾燥...25%

血腫や出血斑...13%

舌乳頭の萎縮...13%

顎関節の異常...8%

耳下腺や顎下腺などの大唾液腺腫脹...8%

なぜ、口腔内が乾燥しやすいのか？

◎唾液の分泌機能の低下

→長期の透析により、唾液腺の萎縮が起こり、唾液の分泌機能が低下しやすくなっており、唾液の分泌量の低下により、口腔内が乾燥しやすくなっている。

◎体内水分量の減少

→日常生活での水分摂取量の制限や透析による除水により、体内水分量が減少し、口腔内の乾燥がみられる。

口腔乾燥の主な症状...

お口が乾く、舌が痛い、お口がネバネバする、食べにくい、話しづらい、口臭

口腔乾燥になるとどうなるの？

唾液は、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、口腔内の汚れを洗い流し、口腔内の常在菌のバランスを整える、味覚をつかさどる、虫歯や歯周病を予防するなど多くの重要な働きをしている。

口腔乾燥のトラブルにより引き起こされること...

- ◎唾液の分泌量が減少すると虫歯や歯周病の原因となる菌が増加する。歯周病が悪化するとヘパリンの影響により、透析後に歯茎から自然に出血することがある。また、舌、ほほの内側、歯茎、口唇などに炎症がおきやすくなる。歯茎の腫れや出血が確認された場合は、歯科受診を促すことが大切である。
- ◎食べ物の味物質は唾液に溶解され、味蕾に到達し味を感じる。そのため、唾液が少ないと、食べ物の味がわからなかったり、感じにくくなったりする。

口腔ケアについて

◎ 毎食後と就寝時に歯磨きを行う

- ・ 歯ブラシを力を抜いて軽く握り、歯と歯肉の境目に45～90度の角度で歯ブラシの毛先を当て、小刻みに揺らすように、1～2歯ずつ丁寧に磨く。
歯ブラシは「やわらかめ～普通」を選び、痛みがあるときは、「やわらかめ」を使用する。手が不自由な方には、電動歯ブラシもおすすめしてみる。
- ・ 歯磨き剤は、口腔内の刺激をさけるために、泡立ち成分が入っていないものを使用する。唾液成分と類似した成分を含む歯磨き剤は、口腔内の常在菌のバランスを保つ作用があり、口内炎・虫歯・歯周病などの予防にも有効。
- ・ 体調がすぐれないときでも、1日1回は丁寧に歯磨きを行い、入眠中は、唾液分泌機能が落ちて、口腔内の自浄作用が低下するため、就寝前の歯磨きはとても大切である。



図2 正しいブラッシング法

歯ブラシを軽く握り、歯と歯肉の境目に45～90度の角度で歯ブラシの毛先を当て、小刻みに揺らすように1～2歯ずつていねいに磨くのがよい。

◎ 頻回にうがいを行う

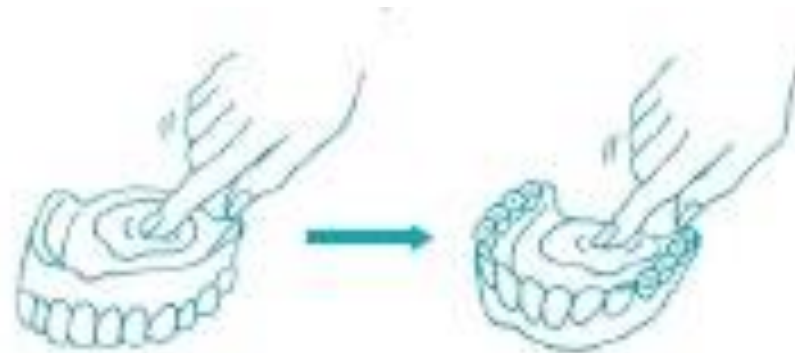
- ・水やぬるま湯、マウスウォッシュで「ブクブク」「ガラガラ」うがいを行うことで、口腔内の細菌を減らすことができる。
- ・口腔内の乾燥がある場合、アルコール入りのマウスウォッシュは、口腔乾燥を悪化させる可能性があるため、ノンアルコールのものが好ましい。
(口腔内の乾燥がなければ、アルコール入りでもノンアルコールのものでも本人の好みで選択して問題ない。使用状況により、適宜、検討していく。)

◎ 保湿ケアを行う

- ・口腔ケアの仕上げに、保湿ジェルを口腔内全体に薄く塗る。
唾液成分と類似した成分を含むジェルは、口腔乾燥による不快感や痛みの緩和だけでなく、細菌の増殖を抑え、虫歯や歯周病の予防も期待できる。

◎ 義歯をきれいにする

- ・ 義歯は毎食後に外し、歯ブラシまたは義歯用ブラシで洗う。
- ・ 歯磨き剤は義歯を傷つけることもあるため、使用しない。
- ・ 口腔乾燥があるときは、義歯を装着する際に、義歯の裏表全体にも保湿ジェルを、薄く塗ると不快感が軽減される。
- ・ 就寝時は、義歯を外し、変形を防ぐために水につけておく。



● 歯科を受診する際は、歯科治療を安全に行うために、透析を受けていることを事前に歯科医師へ伝えてください。

唾液分泌を促すマッサージは?

唾液分泌を促すことは歯周病予防にとっても大切。

唾液分泌を促すには、三大唾液腺である耳下腺・顎下腺・舌下腺を指でマッサージする「舌ストレッチ」「唾液腺マッサージ」が効果的が効果的。

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)。



耳下腺への刺激

親指を顎の骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。



顎下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるようにゆっくりグーッと押す(10回)。



舌下腺への刺激

図4 唾液腺マッサージ(文献3より改変)

正しい口腔ケアを行うことで...

- ◎虫歯や歯周病が予防できる
- ◎口腔乾燥が緩和される
- ◎粘膜症状が緩和される
- ◎肺炎など呼吸器感染のリスクが減少する
- ◎味覚が改善されて、食事が楽しめる
- ◎口臭を予防できる

まとめ

口腔乾燥は、口腔内のトラブル発生の要因ではあるが、口腔乾燥以外にも生活習慣の乱れからもトラブルを生じやすい。

口腔ケアの目的は、口腔内を清潔にするだけでなく、口腔内のトラブルを予防し、口腔内の機能の維持することにある。そのことにより、全身疾患の予防・全身の健康状態の維持・向上につながるため、まずは、日常の正しい口腔ケアを理解し、口腔内のトラブルが生じたときに、積極的に歯科受診し、歯科で指導を受けたことを本人が継続して行なえるように働きかけていきたい。

▶ 引用

- ▶ 1) 編集佐藤隆：透析患者の合併症 カラービジュアル図鑑 透析ケア2019夏季増刊 101-105
- ▶ 2) 透析患者の合併症ビジュアル図鑑10 透析ケア 2017 Vol.23 No.9 43-44
- ▶ 3) 監修 日本歯科大学生命四学部口腔外科学講座 教授 又賀泉 透析を受ける方のお口のケア
- ▶ 4) 又賀泉、加藤謙治：顎口腔領域における合併症予防 臨床透析9：854-856 1993
- ▶ 5) マウスウォッシュの選択方法についての問い合わせ先
リステリン、GUM、モンダミン、ピュオーラ