



本山歯科 訪問歯科ニュース

この訪問歯科ニュースは、訪問歯科診療をもっと多くの方に知っていただき、健康になっていただくために、本山歯科医院が発行しています。

2017/10
No.127

★ 今月のピックアップ 『 口腔内、口唇の乾燥を防ぐ対策 』

こんにちは。本山歯科でケアマネージャーさんや訪問看護さんと当院をつなぐ窓口をしております橋本です。

さて今回は口内・唇の乾燥を防ぐ対策についてお話しします。

湿度が下がってくると過ごしやすいのですが、高齢者や要介護者にとっては、口腔の乾燥が助長される季節でもあります。

病気や薬の副作用で、お口の乾いている人はたくさんいます。薬をやめるわけにはいかないのに、口腔乾燥という副作用が出て飲み続けるしかありません。

このような、特別に口内の乾きやすい人にはまず、その乾燥の原因を除去することが大事です。

- ①湿度：最適な湿度は40～60%になるよう加湿器なども利用して室内の湿度を上げます。
- ②口腔の温度：水や氷を口に含ませたりして、口腔の温度を下げます。口呼吸を防ぐため、マスクを使用する。口唇には濡れたガーゼを当てたり、ワセリンやリップクリームで保護します。
- ③刺激物の摂取：塩分、香辛料、カフェイン（コーヒー・紅茶・緑茶）などの刺激物の摂取を控える。飲酒と喫煙にも注意します。

こうして原因を除去した後は唾液の分泌を促すことが必要です。

食べ物をよく噛み、梅干、レモン、酢の物などで味覚を刺激します。口腔体操（口唇や頬粘膜のマッサージ）、唾液腺マッサージを行います。症状に応じ、唾液分泌を促す薬や漢方薬を使用しますが、その際は専門医の診断を受けましょう。

最後に、外部から水分を補給することも欠かせません。

一般に成人は、1日に2～2.5リットルの水分摂取が必要です。通常の食事を摂ると飲料水は1日0.8～1.3リットルが目安です。うがいを頻繁にして、口腔内を潤すことも良いでしょう。

うがい薬は湿潤剤配合のものや、保湿ジェル、人工唾液を使います。

腎臓や心臓の弱い人は、過度な水分摂取が負担となるので、医師に相談しましょう。

★「患者様のご担当ケアマネージャー様に変更される場合」や「事業所様の変更が有る場合」にはお手数ですが どうぞ一報頂けますよう宜しくお願い致します。

★歯医者に通えないお困りの方ご相談ください！虫歯治療、義歯作製・調整、口腔ケア、嚥下訓練
診療時間：月曜～土曜 / 9:00～17:00頃まで。日曜・祝日休診

名古屋本院

診療エリア：名古屋市(南区・緑区以外)
春日井市、北名古屋市、清須市、
尾張旭市、長久手市 その他

TEL 0120-814-004

FAX 0120-25-3418

名古屋市千種区四谷通1-6-1 脇田ビル2階

大府診療所

診療エリア：大府市、東海市、豊明市、
名古屋市南区、名古屋市緑区、
東浦町、刈谷市(一部) その他

TEL・FAX(共通)

0562-85-9994

大府市中央町6-73 ファミーユおおぶ1階