

2006年(平成18年)

1月20日(金)

年4回発行 第4号

ひまわり通信

発行所 ひまわり歯科

〒229-0031 神奈川県相模原市相模原 5-5-1

電話(042)750-6143 FAX(042)756-4334

URL: <http://www.himawari.eorio.jp>



今年も冬がやってきました。近年「暖冬」とよく言われますが、今年はひどく寒いように感じます。まだ、Jの季節は寒いだけでなく、湿度が乾燥してじる季節であります。皆さんもおのすとお肌や指先、唇などのお手入れに気を配るようになっていいのではないか。

Jの季節で皆さんば、「ドライマウス(口腔乾燥症)」と言葉を聞いたことがありますか。これはお口が乾燥した状態のJのことです。さまざまな症状が発生します。今回Jのドライマウスについて少しお話したいと思います。最近、わざわざ耳にかかるJはありますか? 黒たして自分がドライマウスなのかどうか見分ける術を知っている人は少ないと思います。そこで、まずはお口の乾燥症状のチェックをしていただきたいと思います。



- 口が乾く、唾液が出ない
- 口が乾いて話にくい、あるいは干ばつ
- 会話が長く続けられない
- 食事のときに飲み物が必要である
- 夜間、起きて水を飲む
- 舌がひびわれる、口の中が痛む、口角炎ができる
- 味覚が変わった、味がよくわからない

Jの耳下腺(耳の前下方)が痛む、繰り返し睡ねり、口臭があることがあります。

虫歯がたくさんある、または歯に増えた虫歯を何度調節しても合わない、粘膜が痛みが痛い

いかがでしたか。Jの耳の後ろJ以上に当たる方は、ドライマウスの可能性が高いといえます。

JGJドライマウスですが、起Jの原因としてさまざまなものがあります。

◆食生活
現代の食生活では唾液を十分に出すなくても飲み込めるようなファーストフードや食事が主流になっておりました。Jのため唾液の分泌が従来よりも少なくなり、口の中の黏りが足りなくなってしまう。また、高齢者で軟食、流動食をとっている場合も唾液の減少を招きやすい。

◆精神的ストレス・緊張
ストレスがかかり緊張をすると交感神経が刺激され、唾液の分泌が抑制されます。

◆口で呼吸する(口呼吸)
習慣的に口で呼吸する癖があつたり、鼻炎などの鼻疾患のため口で呼吸をすれば唾液は蒸発してしまJが渴く原因となります。鼻疾患については耳鼻科へ受診しましょう。睡眠時の口呼吸の防止にはナイトガード(歯科医院で作成、保険適用)口唇テープなどがお勧

◆年齢によるもの
年齢とともに口や頭の筋力低下、萎縮がおこり、唾液の分泌量が低下します。

◆薬物
抗鬱剤、鎮痛剤、抗バーキンソン剤、降圧剤などの多くの薬物の副作用として唾液分泌の低下があります。担当医と相談してみるとよいでしょう。

◆ハミガキ剤の過剰使用
多くのハミガキ剤にはラウリル硫酸ナトリウムというものが含まれてあり、粘膜を刺激したり障害したりするため、乾燥した粘膜の炎症をおこしやすくなる。ハミガキ剤はほんの少しか無してみかきましょう。

◆シエーグレーーン症候群
唾液腺や涙腺などが障害を負ければ、原因不明の全身性自己免疫疾患、ニコットン症の女性に好発する。症状としてはドライマウスとドライアイがあり、その他にも全身に様々な病変を呈するJがある。

◆体内的水分量の減少
発熱、下痢、嘔吐、過剰な発汗、出血などで体内の水分量減少や电解質の異常がおこると、身体が水分を出さないように働くため結果的に唾液が減少する。

◆放射線による障害
ガンの治療等で放射線療法を行われると、唾液腺が障害を受けて唾液が減少しやすい。



「われらのよつてに原因はさまざまですが、症状を緩和するためにはお口を保湿度が大切です。治療法については、生活指導、対症療法、唾液腺マッサージなどがありますが、手軽で効果的とされる対症療法は、口腔内を潤すうがい液やジェルの使用です。そわら中でももっともおすすめのは、オーラルバランス（右写真参照）です。特徴は、指や舌で塗りやすく、長時間（6～9時間）お口の中の潤いを保ちます。甘味料には虫歯予防効果があるキシリトールが配合されています。また、抗菌作用のある3つの酵素が配合されており、口腔カンジダ症の予防にも効果が認められています。

◆ 使用方法

毎食後や就寝前の歯磨き後に指先1センチくらい取り出し、口内にまんべんなく塗ってください。
(舌、上顎、歯茎、頬粘膜など)
口内全体に塗る唇や口角も乾燥状態であれば塗ってください。
入れ歯の方は、義歯の裏側にまんべんなく塗ってお使いください。



更年期を迎えた女性で、お口が渇き氣味の方
入れ歯の吸着が悪い方、調整しても合わない方
鼻疾患のため口呼吸する方
糖尿病、肝臓病の方
シェーグレン症候群（自己免疫疾患）の方
放射線療法中の方

また、寝たきりの方はお口の中の細菌が特に繁殖やすいので、家族の介護をなさっている方も一度お試しください。食事を振りやすい、舌苔が減る、口臭が気になるなどの効果があります。

するには、次のような方々です。
・ お薬をよく服用する方（特に高齢者）

かぼちゃコロッケ

材料：1人分

かぼちゃ……………1/8
玉ねぎ……………1/4
ピザ用チーズ……………大さじ1
(またはスライスチーズ…1枚)
生クリーム……………大さじ1
(なければコーヒー用のクリーム
や牛乳でも代用できます。)
塩・コショウ……………少々
小麦粉・溶き卵・パン粉…適量
あげ油……………適量

《作り方》

1. かぼちゃは種とワタを取り除いて皮を削ぎ落とし、ひとくち大に切る。サッと水に通し、めれたまま耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジに4～5分加熱して取り出し、熱いうちにフォークの背でかぼちゃを潰します。



2. フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
3. 潰したかぼちゃに炒めた玉ねぎ・ピザ用チーズ・塩・コショウ・生クリームを加えよく混ぜます。
4. 3. の具を3等分に分けて好みのかたちに丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
5. 衣は薄めのほうが高齢者には食べやすいです。
6. 170℃の揚げ油でサクッと揚げ、油を切る。



おじしゃべるたのめー

歯科博士 鬼塚 繁子



前回は歯の数の減少などによる咀嚼力の低下に対応する為の入れ歯を使つたかみやすい食事について説明しました。

しかし、『食べる』という行為を考えてみると、口に食物を入れ、噛むことができればいいというわけではありません。食物を見て食べたい、おいしそうと感じ、食欲がわくことが必要であり、それによって食物攝取、咀嚼、嚥下反射がおこります。そして飲み込んだものが胃や腸で消化、吸収され、さらに排泄までの行為があつて成立します。それでは、高齢者ではその一連の流れではどのようないい問題があるのでしょうか？

1) 食欲に影響を及ぼすもの

- ・ 視力の低下は、おじしゃべり難い、摂取動作を困難にする
- ・ 味覚の低下は、おじしゃべり難い、摂取動作を困難にする
- ・ 甘い、ちょっと甘いなどを好む味覚の減少と脳の味覚に関する機能低下により甘味、酸味、塩味、苦味すべての味覚が低下する。特に塩味の感覚低下は著しく、塩分を取りすぎる結果となる

2) 摂取に影響を及ぼすもの

- ・ 運動機能、ときに腕の障害、脳血管障害による片麻痺、関節リウマチによる関節の変形、バーキンソン病などにより摂取動作が困難になる

3) 咀嚼に影響を及ぼすもの

- ・ 加齢とともに歯の損傷、脱落は高度になり、咀嚼力は極度に低下する

- ・ 緊縛歯をいたした者の咀嚼力は有歯者に比べる1分の1に低下する

4) 咽下（飲み込み）に影響を及ぼすもの

- ・ 咀嚼力の低下により食物の丸巻き、無理な嚥下、喉頭でのつかえ、窒息を生じる危険もある
- ・ 唾液の分泌量減少で口腔粘膜の滑らかさを失わせ、嚥下がスムーズに行えなくなる
- ・ 咽頭・喉頭の味覚純度、反射機能低下、咀嚼筋群の筋力低下などにより、誤嚥（飲み込んだものが気管に流入してしまふ、いわゆる「むせ」）を起こしやすくなる

5) 消化・吸收に影響を及ぼすもの

- ・ 胃は萎縮性変化を起こし、緊張感が低下することで消化液の分泌が低下する。無酸症も増加し、消化・吸收に及ぼす影響が大きい
- ・ 老年者の大食は、胃壁の弾力性収縮力低下、鈍感などにより、満腹感が得られないことが原因と考えられる
- ・ 唾液のたんぱく分解酵素が減少する。たんぱく質を大量に摂取した場合は消化不良を起こす

6) 排泄に影響を及ぼすもの

- ・ 腸壁の緊張感が低下して、蠕動運動が弱まり、便秘になりやすい
- ・ 味覚、舌にある甘い・塩辛いなど味覚をつかさどる細胞
- ・ 唾液、すい臍でつくられ十二指腸に分泌される消化液
- ・ 腸運動、小腸が大腸へと食べ物の消化物を運ぶ不随意運動

「」のように若いときは、無意識に行っている、『食べる』という行為も、年齢を重ねるにしたがってだんだん難しくなっていくのが分かります。この『食べる』という一連の流れの一部だけを考え、例えば歯の本数が減ったから入れ歯を入れて問題ないかといえばそうではありません。食欲から摂取、排泄までの一連の行為のなかで対応していくのが大切です。

今回はこの流れのうち、1) 食欲に関するところについてお話しします。それは、なぜ高齢者は食欲不振を起こしやすいのでしょうか？それには、身体的・社会・心理的な要因があります。

身体的な問題では、味覚の低下により味気なく感じたり、六五歳から八十歳の高齢者の6割以上という嗅覚の低下、特に視覚の面でも高齢者には白内障が多く、眼の水晶体が灰色または黄褐色調になり、透明度が低下するため料理や食器の色調が不鮮明となり食欲低下の原因になることがあります。社会・心理学的问题では不安や悩み、抑うつ・ストレス・睡眠不足などといったものがあります。

《食欲を促す工夫》

- ① 食事環境を整えましょう
 - ・ 日中も寝て生活では、昼と夜の区別がつきにくくなる。食事の前はカーテンを開けるなどして自然光をとり入れ、しっかり目覚めさせることが大事です。
 - ・ 食器やテーブルウエアの色調、好きな音楽を流したり、やさしい香りの花を飾ったり

なごやかな明るいムード作りをしましょ
う。もちろん料理の盛り付けや色彩にも気
を配りましょう

② 口腔清掃を徹底しましょう

食事後の食べかすは、歯周病や虫歯の原因になるだけでなく、何かのはずみで気管にはいってしまうことがあります。食べかすに雑菌が繁殖したものが気管にはいると肺炎をおこすことさえあります。高齢者の肺炎は大変危険なので要注意です。また唾液の分泌量や質に変化が生じてくるので、口内の自浄作用が低下しやすく細菌が繁殖しやすくなります。そうなると舌に舌苔と呼ばれる膜ができるので味を感じにくくなります。

③ 料理の温度、調理方法にメリハリをつけましょう

料理には、それそれおいしいと感じる適度があります。口と同じ温度では飲み込みにくいという問題もあります。熱い、冷たいの温度のはつきりした料理で口中に刺激を与えて最後まで食べてもらう工夫をします。また、一度にお皿にとつてしまわず、少しずつ盛ると料理の温度が保てます。新鮮な食材・旬のものを使う。酸味、香辛料、香味食品の利用、つけしょくゆ、わりしようゆなど味付けにメリハリをつけましょう。

このように、「食べるためには、入れ歯をいれる」と機能面だけでなく、あまざまな要因が関係していることがわかります。今回は、その最初の部分、食べたくなる欲求、食欲についての工夫についてお話ししました。

スタッフ紹介

重松智子 (しげまつ のりこ) 歯科衛生士

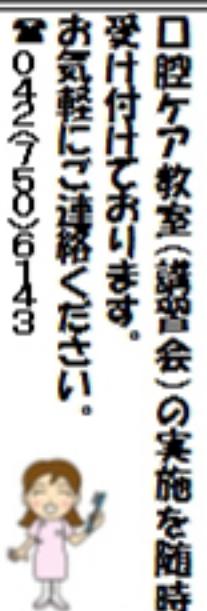


奥主義彦 (おくぬし よしひこ) 歯科医師



奥主義彦 (おくぬし よしひこ) 歯科医師

ひまわり歯科に勤務して三年になります。訪問診療のアシストとしてではなく、単独で口腔ケア・口腔リハビリをさせて頂いています。患者様やご家族の方との会話を楽しみながら少しでも皆様の健康維持のお手伝いが出来ればと思っています。



口腔ケア教室(講習会)の実施を随時受付けております。

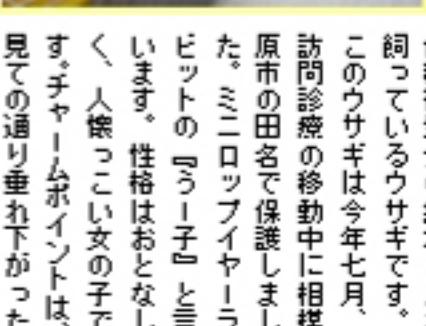
045(750)06740

ひまわり歯科のスタッフが飼っているかわいいペットを紹介します。

歯科衛生士の錦木さんが



また、とってもお利口さんで、トイレスキちゃんと同じくおしゃべりします。あと、口笛を吹くと飛び跳ねて寄ってくるのも可愛いといひやう。



ついでにはコーティネーターの内田君が飼っているウサギです。名前は『食(ショク)』といいます。名前の由来は秘密とのことです。大きさは、飼い始めたばかりのおよそ二倍で、今となってはミニウサギの面影はすっかり消えてしました。



それでも、「疲れて家に帰るとウサギがいるだけでも感される」と飼い主からは愛されていります。また、夜行性のため夜になると動きが活発になります。夜中にゴンゴン、何をしているかは不明のよう

ひまわり歯科のスタッフが飼っているかわいいペットを紹介します。