

エラック口腔ケア News

前回のうがいに続き、今回は高齢者の口腔に多く見られる口腔乾燥症についてご紹介します。

口腔乾燥症

■口腔乾燥が進むとこんな症状があらわれます

・味覚異常

味を感じる味蕾（みらい）は、水に溶けるものを味として感じます。このため唾液分泌が低下すると、味覚の低下や味覚異常を引き起こすことがあります。

・食物摂取困難、嚥下困難

乾燥すると舌や頬粘膜を動かしにくくなり、さらに唾液量が低下すると咀嚼した食物の食塊を作ることが困難となり嚥下障害へつな갑니다。

・義歯がガタつく

義歯は、唾液により義歯と粘膜の間の空気をなくすことで吸着しています。口腔が乾燥すると、適合の良い義歯でもガタつくことがあります。その他、舌苔の増加や虫歯、歯周病、口腔粘膜疾患が増えます。

■口腔乾燥の原因は何だろう？

近年の研究では、従来言われていた加齢による唾液分泌低下が主要因ではなく、

- ・抗うつ剤や降圧剤、抗コリン剤などの薬剤性のもの
- ・飲水量の低下による脱水
- ・経管栄養摂取による唾液分泌減少

であることが明らかになってきました。この他、口呼吸や挿管されている場合、十分な唾液量があっても口腔が乾燥している場合があります。また糖尿病、唾液腺疾患、シェーグレン症候群等の疾患も原因となります。

■口腔乾燥症の見分け方はどうするの？

- ・舌の下に唾液が溜まっていない
- ・舌の上に唾液が見られず乾いている
- ・唾液が泡立ったり、ネバネバしている
- ・口腔粘膜がツルツルしている
- ・水分摂取量や尿量の低下（脱水が疑われる時）

などの症状があったら口腔乾燥症の可能性がります。

■日々の介護での口腔乾燥の緩和・改善の方法

・口腔ケア

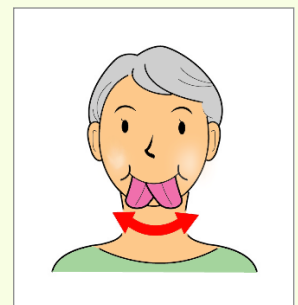
口腔ケアをすると多くの場合唾液分泌が増えます。口腔内が汚れやすい胃ろう等の経管栄養摂取者には口腔ケアが特に重要となります。

・保湿の実施

水分補給に加え、うがいの回数を増やしたり、スポンジブラシ等で粘膜を湿潤させます。口腔乾燥緩和剤の併用も効果的です。

・ストレッチ・体操リハビリ

舌のストレッチが効果的です。「舌の突出を繰り返す」「上下左右に動かす」など口腔体操の実施や、会話を増やす、歌う等も有効なストレッチとなります。口腔ケアに電動ブラシを使用すると、その振動が刺激となり唾液分泌促進に効果的な場合があります。



口腔乾燥はお客様の状態や原因により対応が異なります。主治医とのご相談をお勧めします。