

## 2 ドライマウスとは

ドライマウスとは、唾液分泌量の低下や唾液の質の変化によって、口内の乾燥、不快感、痛みなどをを感じる病気です。原因は、糖尿病以外にもシェーグレン症候群、腎不全、加齢、ストレス、薬の副作用などさまざまです。

### ● 糖尿病患者さんのドライマウスの原因

#### ① 唾液腺の障害

糖代謝の異常により唾液腺が障害を受け、唾液の分泌量が減少したり、唾液の組成が変化したりします。

#### ② 脱水による口の渇き

高濃度の糖が尿管を通過するため、浸透圧によって通常より多くの水分が尿として排泄されることで脱水になり、お口やのどが渇きます。

### ● 唾液の働き

#### 自浄作用

歯や歯間に付着した食べかすやプラーク(歯垢)を洗い流す。

#### 抗菌作用

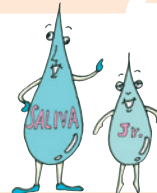
抗菌作用をもつ成分がお口の中の細菌の増殖を抑える。

#### pH緩衝作用

飲食により酸性に傾いたお口のpHを中和させ虫歯を防ぐ。

#### 再石灰化作用

飲食により溶けかけた歯の表面を修復し虫歯を防ぐ。



#### 消化作用

酵素アミラーゼでデンプンを分解し消化しやすくする。

#### 粘膜保護・潤滑作用

粘性のあるムチンが粘膜を保護し、発声をスムーズにする。

#### 溶解・凝集作用

味を感じさせ、噛み砕いたり飲み込んだりしやすい塊にする。

#### 粘膜修復作用

上皮成長因子が傷を治し、神経成長因子が脳の老化を防ぐ。

### いますぐチェック! あなたのお口だいじょうぶ?

- 口の中が乾く
- 味覚がおかしい
- 夜間に起きて水を飲む
- 口の中が粘って話にくい
- 乾いた食品が食べにくい
- 口臭がある
- 口の中がネバネバする
- 義歯で傷つきやすい
- 口の中がパサパサする
- 口の中がヒリヒリする

1つでもあてはまる方は、唾液が減少しているかもしれません。

毎日のオーラルケアで  
「お口にうるおいのある生活」を始めましょう!



### Pepti-sal (ペプチサル)とは

唾液のチカラに着目して開発された低刺激性のオーラルケア製品です。デリケートなお口をやさしくケアし、お口の環境を健康に保ちます。

### T&K ティーアンドケー株式会社

TEL:03-5640-0233 FAX:03-5640-0232

☎ 0120-555-350 受付時間:平日9:00~18:00(土日祝日を除く)

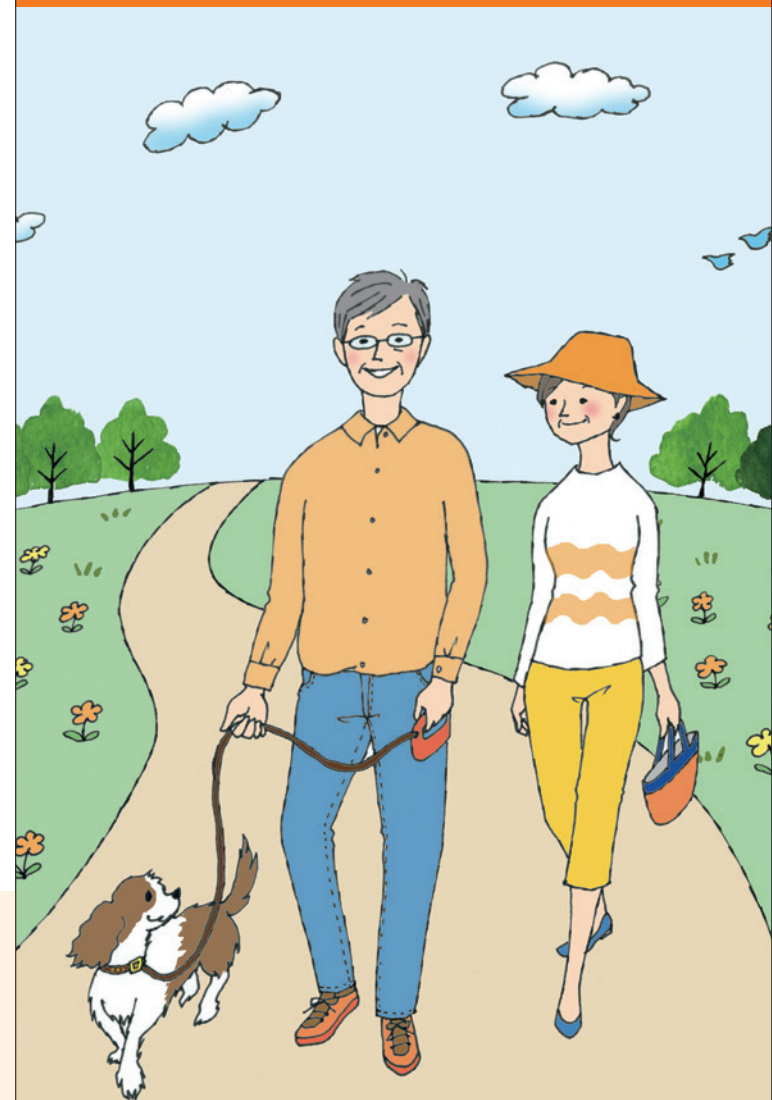
[www.comfort-tk.co.jp](http://www.comfort-tk.co.jp)

※製品パッケージのデザインは、メーカーの都合により変更されることがあるため、製品写真と実物が異なる場合があります。

20150402

# 糖尿病患者さんのお口のケア

監修/愛媛大学医学部附属病院 歯科口腔外科 日野 聡史先生



## 糖尿病とお口のトラブル

生活習慣病のひとつである糖尿病。その患者数は年々増加しています。糖尿病とお口の中とは一見関係がないようですが、実はそうでもないのです。

糖尿病患者さんは、全身の免疫力が低下しているため、お口の中の感染症である歯周病や虫歯などにかかりやすく重症化しやすいといわれています。一方、近年の研究により、歯周病が糖尿病を悪化させることも明らかになってきました。

また、糖尿病患者さんに多いのが口渇やドライマウス(口腔乾燥)の訴えです。お口の中が乾燥すると不快だけでなく、唾液の持つ抗菌作用や自浄作用も低下してしまいます。その結果、細菌や真菌が繁殖し、口臭、口内炎、虫歯、歯周病、口腔カンジダ症などにかかりやすくなるのです。

このようなお口のトラブルを予防するためには、糖尿病の治療だけでなく、日ごろから正しいお口のケアを行うことが大切です。また、お口の健康を維持することが、良好な血糖コントロールにつながる可能性も報告されています。

### ● 糖尿病患者さんに多いお口のトラブル

- ドライマウス(口腔乾燥)になりやすい
- 虫歯、歯周病になりやすく悪化しやすい
- 口内炎になりやすい
- 口腔カンジダ症にかかりやすい
- 口臭が強くなりやすい
- 傷が治りにくい ● 味覚障害が起りやすい

## 3 お口のトラブルを予防するためには

保湿成分が配合された低刺激性の口腔ケア製品を使うことで、ドライマウス症状が緩和されます。特に、唾液成分と類似した成分や持続性のある保湿成分を配合したものがおすすめです。

### ● お口のケア方法

#### 1日3回(毎食後) 歯みがきをしましょう

歯ブラシは「やわらかめ～普通」を選びましょう。手が不自由な方には、電動歯ブラシもおすすめです。多くの歯みがき剤に含まれる泡立ち成分(ラウリル硫酸ナトリウム)は、口腔粘膜に刺激を与えることがあります。泡立ち成分が含まれていない低刺激性のものを使用しましょう。唾液成分と類似した成分を含む歯みがき剤はお口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です。

要介助者の方へ…うがいができない場合には、スポンジブラシなどで口内をきれいに清拭してください。



#### 頻回にうがいをしましょう

水や洗口液でうがいを行うことで、お口の細菌数を減らします。アルコール入りの洗口液は口腔乾燥を悪化させるので、ノンアルコールのものを使用しましょう。保湿成分だけでなく唾液成分と類似した成分を含むマウスウォッシュは、感染予防にもおすすめです。要介助者の方へ…マウスウォッシュをつけたやわらかい歯ブラシやスポンジブラシで、歯ぐき、舌、ほおの内側、お口の上側(口蓋)を清掃します。



- 毎日のお口のケアに加えて、半年に1度は歯科の定期健診を受けましょう。
- 自分でお口のケアができない場合には、歯科医師、歯科衛生士、医師、看護師などに相談しましょう。

#### お口の保湿ケアをしましょう

口腔ケアの仕上げに、保湿ジェルをお口の中全体に薄くぬり広げてください。唾液成分と類似した成分を含む保湿剤は、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ます。

要介助者の方へ…スポンジブラシに保湿ジェルをつけて、お口の中全体に薄くぬり広げてください。

#### 義歯(入れ歯)をきれいにしましょう

義歯は毎食後に外し、歯ブラシまたは義歯専用ブラシで洗いましょう。歯みがき剤は義歯を傷つけることもあるので使用しないでください。口腔内が乾燥している方は、義歯を装着する際、義歯の裏表全体にも保湿ジェルを薄くぬると不快感や痛みが緩和されます。就寝時は義歯を外し、変形を防ぐために水につけておきましょう。義歯洗浄剤は使用説明書に従って使用してください。

