

## 2 透析患者さんと口腔乾燥

透析患者さんは、唾液を分泌している唾液腺<sup>いしやく</sup>の萎縮、また降圧剤や鎮静剤などの薬の副作用によって唾液の分泌量が低下し、口腔乾燥になりやすいです。主な症状は、お口が乾く、舌が痛い、お口がネバネバする、食べにくい、しゃべりにくい、口臭が気になるなどがあります。

### ● 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、お口の中の汚れを洗い流し、お口の常在菌<sup>じょうざい きん</sup>(体を守るために常に存在する微生物)のバランスを整える、味覚をつかさどる、虫歯や歯周病を防ぐなど多くの重要な働きをしています。そのため、口腔乾燥は下記のような様々なトラブルの原因となります。

#### ① 虫歯や歯周病になりやすくなる

唾液の分泌量が減ると、虫歯や歯周病の原因となる細菌が増えます。歯周病が悪化すると、ヘパリンの影響で透析後に歯ぐきから自然出血することがあります。

#### ② 味覚がおかしくなる(味覚障害)

食べ物の味物質は唾液に溶解され、味蕾<sup>みらい</sup>(味を感じる器官)に到達し味を感じます。そのため、唾液が少ないと食べ物の味がわからなくなったり、味の感じ方がおかしくなったりすることがあります。一般的に、透析治療を受ける前は味覚機能が低下し濃い味を好みやすいので、塩分のとりすぎに注意しましょう。水分制限がある方は、保湿剤を利用することで味覚障害が緩和されます。

#### ③ 口内炎(口腔粘膜疾患)になりやすくなる

唾液が少ないとお口の中の細菌が増えるため、舌、ほおの内側、歯ぐき、くちびるなどに炎症が起こりやすくなります。

### いますぐチェック! あなたのお口だいじょうぶ?

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 口の中が乾く      | <input type="checkbox"/> 味覚がおかしい      |
| <input type="checkbox"/> 夜間に起きて水を飲む  | <input type="checkbox"/> 口の中が粘って話しにくい |
| <input type="checkbox"/> 乾いた食品が食べにくい | <input type="checkbox"/> 口臭がある        |
| <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする  | <input type="checkbox"/> 義歯で傷つきやすい    |
| <input type="checkbox"/> 口の中がパサパサする  | <input type="checkbox"/> 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。

20150403

# 透析を受ける方のお口のケア

監修/日本歯科大学生命歯学部 口腔外科学講座 教授 又賀 泉



## はじめに

透析患者さんは、一般的に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ります。感染症とは、ウイルスや細菌などが体内に侵入することにより引き起こされる病気のことです。発熱、せき、たん、下痢などの様々な症状が出たり、重症化すると死に至る場合もあります。

感染リスクはお口の中にもあります。お口の中の免疫機能を支える唾液の分泌量が減ると、お口の中の細菌が増え、口内炎が起きたり、虫歯や歯周病などにかかりやすくなります。とく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いため、歯みがきができなったり、歯科を受診しなかったりすることがあり、お口の中が不潔になりがちです。

感染症を予防し、少しでも気持ちよく生活していただくためには、正しいお口のケアを続けることが大変重要です。



多数の虫歯(う蝕)



口腔乾燥による舌炎

### 腎不全透析療法患者の口腔合併症

口腔粘膜の貧血	71%	血腫や出血斑	13%
味覚異常	67%	舌乳頭の萎縮	13%
口腔乾燥	49%	顎関節の異常	8%
歯の異常(dental erosionなど)	30%	耳下腺や顎下腺などの	
口唇の乾燥	25%	大唾液腺腫脹	8%

透析患者の口腔領域における合併症に対する疫学的調査 口腔診査(n=282)  
又賀泉, 加藤詔治: 顎口腔領域における合併症. 臨床透析 9: 854-856, 1993.

## 3 お口の中のトラブルを 予防するためには

透析療法をはじめの前に歯科を受診し、歯石や歯垢の除去をしてもらい、できるかぎりお口の中を清潔におきましょう。正しい歯みがき方法や保湿ケアなどの指導を受けることも大切です。透析を開始したら、半年に1度は歯科によるお口のチェックを受けましょう。

### ● お口のケア方法

#### 1日3回(毎食後) 歯みがきをしましょう

体調がすぐれない場合でも、1日1回は丁寧に歯みがきを行いましょう。歯ブラシは「やわらかめ～普通」を選び、痛みがある場合は「やわらかめ」を使用しましょう。手が不自由な方には、電動歯ブラシもおすすめです。歯みがき剤は、お口の粘膜への刺激をさけるために泡立ち成分(ラウリル硫酸ナトリウム)が入っていないものを使いましょう。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軽くふきとってください。



#### 頻回にうがいをしましょう

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、お口の細菌数を減らします。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。



### 正しいお口のケアを続けることで…

- 虫歯や歯周病が予防できる。
- 口腔乾燥が緩和される。
- 粘膜症状が改善される。
- 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、食事が楽しめる。
- 口臭を予防できる。

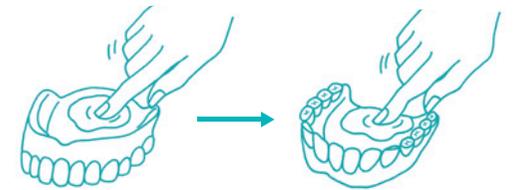
#### お口の保湿ケアをしましょう

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。口腔乾燥の方は、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。



- 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。