

8日 おからの日  
23日 しじみの日

今月は、口の中をいつも清潔に保てるように、毎日の歯磨きを基本とした口腔ケアについて紹介します。

唾液について：透析患者さんは、口が渇きやすく、口腔トラブルや肺炎を招きやすいと言われています。

### 透析患者さんの口が渇きやすい理由

- 唾液量の低下
- 体内水分量の低下
- 糖尿病による口渇
- マスクの着用による口呼吸
- 薬の副作用

### 唾液の働き

- 舌をきれいに保つ
- 口腔内をうるおす
- 虫歯の発生を防ぐ
- 歯の表面を修復する
- 口の中を細菌から守る、抗菌・免疫作用

## 唾液を増やす方法

① 唾液腺をマッサージする。(イラスト参照)

② 口腔体操をする。(イラスト参照)

- ・鼻呼吸をする。  
口呼吸は口内が乾燥してしまう。
- ・レモン(すっぱい食べ物)を思い浮かべる。
- ・かむ回数を増やす。  
1回の食事にかかる時間を増やす。
- ・酸味のある食材(かぼす、柚子等)、  
香辛料、調味料(山葵、生姜等)を活用する。

## ① 三大唾液腺マッサージ

唾液分泌を促すためには、唾液腺マッサージが有効です。  
1日数回行いましょう。特に食前がおすすです。



### ① 耳下腺マッサージ

耳の下を親指以外の4本の指で、円を描くように10回程マッサージする。

### ② 顎下腺マッサージ

あごのラインの内側のくぼみ部分を親指で、耳の下からあごの下に向けて5か所を5回ずつ押す。

### ③ 舌下腺マッサージ

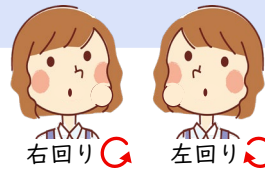
あごの中心あたりの柔らかい部分を両手の親指で、上方向に10回程押す。

## ② 口腔体操

### 舌回し

(マスクのままできる)

- ・口周りの筋力アップ



左右それぞれ10回以上

口を閉じ、舌尖を2秒程かけて大きく回す。

### あいうべ体操

(声を出さなくてもOK)

- ・口呼吸を鼻呼吸に改善
- ・口周りの筋力アップ

あごが痛い時：い〜う〜でもOK

1日30セットを目安に実施

それぞれ1秒キープ



大げさなくらい口を大きく動かす。

う：口を強く前に突き出す ベ：舌を下に伸ばす

## 歯磨きを習慣化させよう

- ・しっかり歯磨きをして、歯の汚れである歯垢を取り除きましょう。



毛束の開いた歯ブラシはNG!

交換の目安は 1~2カ月

- ・一人一人の歯並びや口腔内の環境生活スタイルは異なります。定期的に歯科は受診し、歯磨き指導を受けましょう。



### 参考文献

- ・日本腎臓財団, 腎不全を生きる, VOL60
- ・山本 昇他, Interdental BrushとDental Brushの清掃効果について
- ・下野 正基監修 小学館 ebooks 歯周病予防と口腔ケア
- ・天野 敦雄著 歯科衛生士のための21世紀のペリオドントロジーダイジェスト
- ・日本歯科医師会HP ・日本歯科衛生士会HP

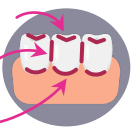
## 歯ブラシと清掃補助用具：清掃補助用具は、歯ブラシより前に使用します。

### 歯ブラシ

歯垢除去率 **58%**

磨き残しの多い場所には注意!

- ・かみ合わせた時に当たる溝の部分
- ・歯と歯のすき間
- ・歯と歯肉の境目



### + 歯間ブラシ



歯ブラシと合わせて歯垢除去率 **95%**

自分の歯間に合った適切な大きさのものを選ぶことが大切。

ゴム製：柔らかく、食べ物のかすを取り除く  
ワイヤー製：硬く、歯垢を取り除く

### + デンタルフロス

(糸ようじ)

歯ブラシと合わせて歯垢除去率 **86%**

持ち手のついたものがおすすめ

### + ワンタフトブラシ



奥歯の最奥部、歯並びの悪い部分、磨き残しの多い部分におすすめ

## 口腔ケアが不十分だと・・・様々な病気につながります。

虫歯 歯周病 口臭

などの口腔トラブルを起こす

バスキュラーアクセス(シャント、カテーテル)感染との関連など多くの報告があります。

さらに

口内炎

味覚障害

誤嚥性肺炎

動脈硬化

心筋梗塞

心内膜炎

脳梗塞

糖尿病

などのリスクが高まります。

歯周病を予防することが、全身の健康維持につながります。  
落としきれない汚れを歯科医院で取り除き、歯周病の予防をしましょう。