



梅雨入りはまだのようですが、今年は例年に比べて雨の日が多いでしょうか。夏日と雨の日の気温の差が激しく体調を崩しやすいのでご注意ください。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。  
歯科口腔外科医師の藤野先生よりお話を頂きました。



## ～ドライマウス-口腔乾燥症-のお話～

今年も「歯と口の健康週間」がやってきました。ところで、お口の健康を保つのに大切な役割をしているけれども、空気のような存在で意識することが少ないものはなんだと思いますか？

そう「唾液」です！今回は唾液の大切な役割と不具合で起こる「ドライマウス（口腔乾燥症）」についてお話いたします。唾液はお口の周りにある唾液腺（顎下腺・耳下腺・舌下腺・小唾液腺）から1日にペットボトル1本約1リットルも口の中に出ています。その役割は大きく3つあります。

- ①消化を助け、飲み込みやすくし、味を感じやすくすることで食べやすくする。
- ②お口の中をきれいにし、歯や粘膜を保護することで口腔内の健康を守る。
- ③細菌の侵入や老化を防ぐ成分も含まれていて全身の健康を守るのに役立つ。

さて皆さん、表1をご覧ください。こんな症状をお持ちの方はいませんか？これはドライマウスのさまざまな症状です。現在日本でドライマウスを訴える方が800万人と推定され、65歳以上の高齢者では3割から5割の人が口腔乾燥症を自覚しています。口腔乾燥症の原因は大きく分けて3つあります。

- ①生活習慣や環境が影響しているもの。例えば口呼吸が多かったり、乾燥した環境で過ごしたり、強いストレスがかかる生活などです。
- ②服用薬剤によるもの。医薬品の約30%に口腔乾燥を含む口の渇きの副作用があります。また、服用薬を3剤以上服用している6割の高齢者が口腔乾燥を訴えている報告もあります。
- ③病気によるもの。糖尿病、シュウグレン症候群、エイズ、脱水症、腎不全、心不全等です。

ドライマウスの治療と対処法として日常的にできることは、こまめな水分補給や夜間のマスク使用、口呼吸の改善、お部屋の加湿も有効です。唾液を出すため唾液腺のマッサージや梅干しレモン等の酸味のあるものを食べたり、よく噛むことにより唾液腺を刺激するのもいいでしょう。原因が分かった場合にはその原因に対応します。お口への対処法の基本は歯磨きやうがいなどで口腔内を清潔にし、湿潤・保湿剤等を用います。ドライマウスは多くの要因が係って発症することが多いため疑問点やお困りのことがあったら、医療機関で相談することをお勧めします。

ドライマウスの方のお口の写真です。

お口・くちびるが乾燥しています！  
自分のお口の中と見比べてみましょう。



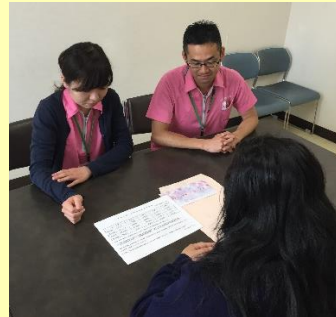
### (表1)こんな症状があったら口腔乾燥症かも？！

- ①口が乾き、カラカラする
- ②水をよく飲む。夜間にも起きて飲む
- ③クラッカー等乾いたものが飲み込みにくい
- ④口の中がネバネバし話にくい
- ⑤眼が乾きやすい
- ⑥口角炎、舌炎、虫歯、歯肉炎になしやすい
- ⑦義歯で粘膜が傷つきやすい
- ⑧味覚がおかしい
- ⑨口臭がする



## 部門紹介 ～支援相談員～

当施設では長期入所サービス・短期入所サービス(ショートステイ)・通所リハビリテーションサービス(デイケア)を提供しています。支援相談員は、それらのサービスをご利用いただく際の相談窓口となっており、介護福祉士や社会福祉士、ケアマネージャーなどの専門資格を持つ職員が、施設のご利用についてや施設見学、介護保険制度についての様々な相談に、やさしく分かりやすい説明を心がけ対応させていただきます。



地域の皆様、ご利用者様、ご家族様の不安や課題を解消できるようにサポートして参ります。サービスの利用についてだけでなく在宅生活での不安や疑問、制度についてのことなど、どのようなことでも構いませんので、お気軽にご相談下さい。

### 【よくある相談内容】

- ・施設を利用したいが、どのようにすればよいのか分からない。
- ・入院先から退院を迫られているが、自宅での介護に不安がある。
- ・利用中に困った時にはどうすればよいのか。
- ・施設を見学してみたい。
- ・介護保険やその他の制度について知りたい。など…



当法人が地域の要となれるよう、この地域での役割を自覚し、地域に根差した信頼される施設を目指してまいります。

遅れほせながら

## グループホームさくらの家の入居者の皆さまも お花見に行ってきました。

久しぶりに**全員そろって**外出することができました。お目当てのお饅頭も購入することができ、皆さん上機嫌でした。

現在さくらの家では、1床空きがあります。施設見学等も行っていますので、お気軽にお問合せ下さい。



☎ 0285-32-1121 担当:飯島



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

お問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・戸澤

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

