

5. 食べられる口作り③ ～しっかり噛める、きれいなお口～

ふれあい歯科ごとう 五島 朋幸



2020年4月1日改訂

Q1 入れ歯がなくても食べられると言うのですが、入れた方がいいですか？

Q1-1: 胃瘻を造った時、入れ歯は要らないと言われました。歯茎でもつぶせるような柔らかい食品なら、入れ歯は要りませんか？

A: 胃瘻にしても、食べる事を前提にするのであれば、入れ歯は入れておきましょう。

入れ歯には飲み込みに大きく関与する次のような役割があります。

- ・咀嚼の為の環境を維持
- ・噛み合せの高さを維持

個々の状態により、何らかの理由で入れられないこともあります。基本は入れておくことが大前提です。

中には、入れ歯を入れると食べられなくなる人もいますので、それを無理強いしてまで入れておくことはないと思いますが、胃瘻にしたから口から食べなくて良い、入れ歯は要らないから外してよい、という話ではありません。

参考: [並び・噛み合わせが悪いとどうなるの](http://www.jio.or.jp/html/people/teeth.htm) <http://www.jio.or.jp/html/people/teeth.htm>

Q1-2: 今まで入れ歯を入れていましたが、外している期間が長くなると口の中はどのような変化がありますか？

A: 顎の位置関係が変わってくるので、それが嚥下にとって不利になる事が多くあります。

きちんと噛み合わせられないという事は、飲み込む機能にも大きな影響があります。

総入れ歯の方で、両方入れられなくても上だけでも入れておくと飲み込みが良いというデータもあります。やはり、入れ歯は外す物でなく、入れておくものです。

長期間使っていないと、顎も歯並びも常に変化しているので、噛み合わせもズレてしまいます。そのときの顎や歯並びに合わせて調整しましょう。

Q1-3: 寝る時は、入れ歯は外した方がいいですか？

A: 部分入れ歯は、外れて誤飲するという危ないケースもありますが、しっかり入っている入れ歯は、基本的に24時間装着でも問題ありません。清潔に管理されて綺麗な状態で使っているのであれば、夜、寝る時も入れておいてかまいません。

コラム: 変わってきた、歯科の常識

歯科医が嚥下に関わっていなかった昔は、眠るときには、口の中の粘膜を休ませるために、入れ歯を外すのが常識でした。

今日、咀嚼と嚥下を関連させて診ている歯科医は、噛み合わせがある事によって飲み込みが良くなるということを理解しています。しかし、嚥下に関わっていない多くの歯科医師には普及していない概念です。

寝ている間も唾液は出ます。唾液誤嚥のリスクを減らすには、入れ歯を入れた方がよい、というデータもあるのですが、残念ながら、まだ状況証拠の段階です。これをエビデンスとして示してゆく取り組みが、今後の大きな課題となるでしょう。

Q2 寝たきりで口からは食事をしていないのですが、歯磨きや口腔ケアはどうしたら良いですか？

Q2-1：食事をしていないので口の中は汚れません。歯磨きはしなくていいですか？

A：口の中は、唾液によって殺菌されています。しかし食べるという刺激がないと、唾液の分泌も少なく、洗い流しが出来ませんから、食べてない人ほど細菌は増えます。しっかりと歯磨きをしてください。

コラム：歯磨きの目的は？

一般的には、歯磨きは食べもののカスを取り除くためという感覚をもたれていますが、口腔ケアの一環としての歯磨きは、口の中の細菌を取り除くことが目的です。ですから唾液が多く分泌された食後が、細菌数から見るといちばんきれいなのです。

口の機能してない時、つまり寝ている間が最も口の中は汚れると考えられます。夜、寝る前に、口の中の細菌を少なくするために歯を磨き、朝起きたときには、寝ている間に増えてしまった細菌を除去するために歯を磨き、食後の歯磨きは、口臭予防などのエチケット、と考えましょう。

Q2-2：口呼吸の為、口の中が乾燥して汚れがこびり付いています。はがすと痛そうなのですが、痛くない方法を教えてください。

A：乾いている状態で汚れを取るときには、口腔保湿剤を塗って、汚れ全体を浮き上がらせてから取るようにします。こびりついている汚れは粘膜のアカ(上皮)なので、無理にはがそうすると粘膜に付着している部分から出血する事もあります。ゆっくりと丁寧にはがしましょう。日常的にしっかりと保湿をして、乾燥を予防します。

保湿剤を使う場合は、次の点に注意しましょう。

- ・塗り過ぎて膜になってしまわないように、うすく全体に塗り広げる
- ・新しい保湿剤を塗る前に、古い保湿剤を湿らせてきれいに拭きとる

正しく苦痛を与えない口腔ケアを行うためにも、歯科衛生士に相談しましょう。



図1 粘膜痂皮（かひかさぶた）の除去



図2 保湿剤が層になったもの

Q2-3：体を起こせないのですが、寝たまま歯磨きをするコツや、あると便利な道具を教えてください。

A：起きられない方は誤嚥の心配がありますから、あまり濡らしすぎた歯ブラシは使わないようにします。水けを切り、しっかりブラッシングして、最後にガーゼ等で水分や汚れを拭きとっていくのがベーシックな方法です。



図3 色々な用具、粘膜ケア
左からスポンジブラシ、粘膜用ブラシ、右2本は舌ブラシ

コラム：保湿剤を使って歯磨き

歯磨粉の保湿剤を付けて歯磨きをしている方がいました。保湿剤なので、取った汚れなどが停滞して、流れ落ちていきません。それを利用して、汚れを保湿剤ごと拭き取るという安全な方法です。

ただし、粘度の低い柔らかすぎる保湿剤は、垂れ込みの危険性があるので避けましょう。

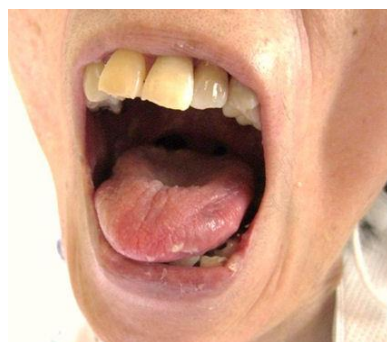
Q2-4：口腔ケアって、1日3回の歯磨きをすればいいのでしょうか？

A：口腔ケアというと、歯磨きなどで口を綺麗にする事と思われがちですが、それも含め、食べられる口の環境を整えることです。基本的には粘膜とか舌とか口を動かすことで、歯の表面を洗うという事だけではありません。口腔ケアの一番の目的は、機能する口にすることです。食べる機能があるからこそ、口が綺麗になるのであり、食べられるから肺炎も予防できるのです。

朝晩は必ず、それ以外の時間でも、個々の口の状態に応じていつでも、口腔ケアを行ってください。



舌に痂皮が張り付いた状態



除去したところ



除去した痂皮

図4 歯磨きだけでなく舌や口蓋も

コラム：食べられない口を食べられる口に

歯が全部揃っていて、嚥下の力もあると思われるのに、口が乾燥していて動かず、食べることができなくて胃瘻を造った入院患者さん。口腔ケアをただけで、退院翌日から食べられるようになりました。

口の中をきれいにして、マッサージやストレッチをすることで、動かす口、食べられる口の環境を整えたからです。これが、本当の口腔ケアです。

Q2-5：入れ歯の手入は、洗浄剤だけでいいのでしょうか？

A：基本的に、入れ歯の手入は9割がブラッシングです。しっかりブラッシングした上で、プラスアルファでの使用をお奨めします。入れ歯専用の歯ブラシを使って、いつもきれいにしておきましょう。



図5 義歯清掃方法