

リウマチ通信

Vol. 60
2023年1月号

お口の中の問題

感染対策といえば、マスク、うがい、手洗い、アルコール消毒、皮膚・足の状態・・・と、いろいろ考えますが、お口の中はどうでしょうか？「歯磨きしている」が、気になることはありませんか？今回の通信は、お口の中についてお話しします。

お口の中の問題

① 不十分な歯磨き

手・肘の痛みや変形があれば、あの持ち手の細い歯ブラシを持つことが難しくなり、十分に歯みがきができなかつたりします。最近、歯周病原菌のひとつである細菌に感染すると、歯周病のみならず、リウマチにも罹患しやすくなるという報告があります。

② お口の中の乾燥

リウマチ患者さんの約2～5%はシェーグレン症候群を併発し、慢性唾液腺炎や乾燥性結膜炎などの乾燥症状があります。口の中が乾く症状はリウマチ患者さんの3割に合併しているとも言われています。

③ 薬の影響で感染しやすい状態

メトトレキサート・生物学的製剤・ステロイド薬は免疫反応を抑えるので細菌・ウイルスに感染しやすくなります。

お口の中の問題はいろいろなことがあります。では、対策はどのようにすればよいでしょう？



口腔ケア

① 自分に合った歯ブラシを選びましょう

持ち手が持ちやすいものを利用、太いものが良いならタオルやハンカチを巻き持ちやすくする工夫や、電動歯ブラシを使用しましょう。

また、歯間ブラシ・エンドタフトブラシを使用し磨きましょう。

洗口剤の使用は、歯垢をできにくくしたり、歯周病の予防効果の報告も多くあります。

②唾液腺のマッサージや舌のストレッチをしましょう。

唾液腺マッサージ

唾液腺を直接刺激して、唾液の分泌を実感しましょう。ストレスや緊張で、口の渇きや粘つきを感じたときにも効果的です。



舌体操 / 口を開けて(それぞれ5回ずつ)



舌体操 / 口を閉じて(それぞれ5回ずつ)



一般財団法人 日本口腔保健協会より引用

生活習慣の改善

感染予防にむけて、しっかりと歯を磨く、禁煙、ストレスを回避する、食生活を見直すことが大切になります。タバコは、血管の障害・細胞の機能障害が起こり、歯周病の発生・進行しやすくなります。食事は、肥満になると健常者と比べて歯周病になるリスクが高くなります。そして脂肪組織から分泌される物質が歯周病に影響している可能性があります。また、ビタミンC・D、カルシウム摂取不足だと歯周病発症にかかわるとされています。

口腔内が汚れていたり、それにより歯に異常をきたしたりしている場合、使用できない薬があります。治療に影響を及ぼさないためにも口腔ケアと定期的な歯科受診をお勧めします。



(文責 看護師 石本 智子)