

「食欲はありますか?」「お薬はきちんと服用できていますか?」「薬を飲むときにむせたり、咳き込んだりしませんか?」これらに口の機能が関係しています。全身の健康を保つためには口の機能の維持が大切であり、そのための口腔ケアが欠かせません。

今回は、「口腔ケア」についてお話をしたいと思います。

● 年齢と共に口の機能が低下します。

唾液の量が少なくなり、口の中が乾燥します。
飲み込む力が弱くなり、食べ物や水が喉に詰まりやすくなります。
免疫力が低下して口の中の菌が繁殖しやすくなります。

● 機能が低下するとどんな危険があるか?

乾燥によって唾液中の菌が濃縮されます。飲み込んだ唾液が気管に入ることによって肺炎を引き起こします。これを誤嚥性肺炎といいます。誤嚥性肺炎にかかると重症化して死に至るケースもあるので予防する必要があります。他にも、口腔内が乾燥したり、不潔になったりしていると、カビ（口腔カンジダ）が繁殖することがあります。

● 大切なのは口腔ケア

誤嚥性肺炎や口腔カンジダを防ぐには口腔ケアをすることが大事です。口腔ケアとは、口の中を清潔に保ち、口の機能を向上させるリハビリテーションのことです。歯磨きやうがい、水分補給やマスクの着用などを行い、口の乾燥を防ぐことも口腔ケアに当たります。

● 口の機能を低下させる薬剤

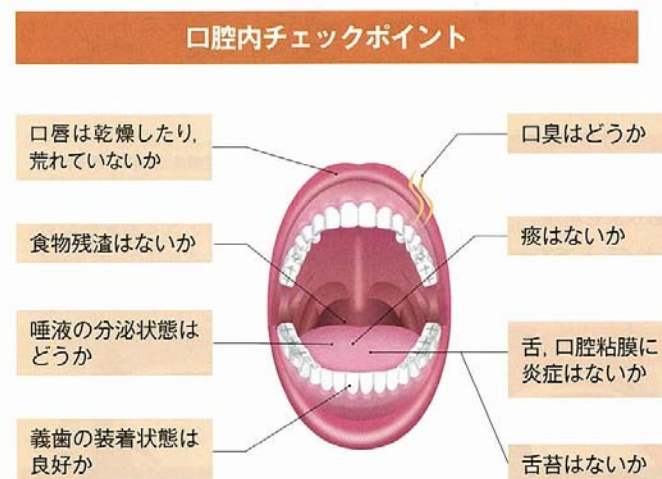
薬剤による口腔の副作用として、口腔内乾燥、口内炎、口腔カンジダがあります。

口腔内乾燥	抗精神病薬、抗うつ薬、利尿薬 など
口内炎	抗がん剤、免疫抑制薬、ステロイド など
口腔カンジダ	抗がん剤、免疫抑制薬、ステロイド など

このような症状が現われたら、医師、薬剤師に相談して下さい。



● 口の中の様子を確認



免疫力が低下した高齢者では口腔カンジダが多く見られ、口腔内の痛みや違和感の原因になります。白苔（白い斑点）や赤くなる等の異常が見られたときは歯科医師に相談しましょう。

● 口腔ケアの方法

特別な道具が無くても口腔ケアを始める事は可能です。口の中が乾燥している高齢者などでは、口腔内を潤すためのジェル（商品名：バイオティーンオーラルバランスなど）が役に立ちます。他にも、うがいが出来ない人や、飲み込む力が弱い人向けには、吸入チューブ付きのハブラシ（商品名：吸引くるリーナブラシなど）が役に立ちます。

● 誤嚥しにくい薬の飲み方

飲み込む力が弱っている方は、水と一緒に薬を飲むと喉に詰まらせてしまうことがあります。飲み込みやすいようにとろみをつけた水分やお茶、服薬補助ゼリーなどと一緒に飲むことをおすすめします。

● 最後に

飲み込む力の弱い方では、口の中が不潔なまま放置したり、口の中が乾燥した状態だと全身の健康にも関わってきます。誤嚥性肺炎を予防するためには家族による口腔ケアをしてあげることが重要です。身近な人の口の中をチェックしたり、口腔ケアを試してみてもいいでしょうか?

〈参考〉

・「調剤と情報」2009.2 ・「Pharma Tribune」2011.2 ・「薬局」2010.3