



# 公立芽室病院 第79号

## だより

ホームページアドレス  
http://memuro.com  
又は芽室町ホームページのトップページから  
アクセスできます。

## お口が乾くと何かが起こる !!

### \* 口腔乾燥症(ドライマウス)ってどんなこと? \*

歯科衛生士 嶋崎祐記子

一般に「口腔乾燥症」とは、「唾液分泌量の減少により口腔内が乾燥する状態」と考えられています。

ではお口の中が乾くといった何が起こるのでしょうか?

まず、唾液が出にくくなると虫歯や歯周病になりやすくなります。そして全身感染症(肺炎等)や口臭の原因にもなります。また義歯が擦れて痛くなったり味覚異常、摂食機能の低下などの苦痛を伴う症状が出てきます。

ただかお口の中が乾くくらいとたかをくくっているとひどい目になってしまいかねないという訳です。

ではなぜ唾液が出にくくなり口腔乾燥症に陥ってしまうのでしょうか?

今原因として考えられているものに口腔内に問題のあるものと全身状態に問題があるものがあります。

まず口腔内に問題があるものとして

#### ①口呼吸

→お口の中が乾き口腔内粘膜の痛みや汚れの増加を引き起こし虫歯や歯周病になりやすくなってしまいます。

#### ②嗜好品の摂り過ぎ

→ニコチンやカフェインは利尿作用があるため脱水を引き起こし唾液の量が減ってしまいます。

#### ③水分不足

→体の水分が不足すると唾液の量も減ってしまいます。

#### ④よく噛まずに食べる

→あまりかまずに飲み込んでいると唾液を出すシステムが退化してしまい唾液の量が減ってしまいます。

#### ⑤亜鉛などの微量元素不足

→亜鉛不足は直接乾燥の原因にはなりませんが、唾液不足と合わると粘膜細胞の再生が阻害され口腔乾燥の症状を助長させてしまいます。

等があげられます。

全身的な問題としてはシェーグレン症候群、糖尿病、尿崩症、甲状腺機能亢進症・機能低下症、神経性要因、加齢などがあり他にも薬物の副作用なども考えられます。

唾液の出が悪くなると唾液の本来持っている浄化作用(お口の中をキレイにする働き)や緩衝能(酸性に傾いたお口の中を中性に戻す働き)抗菌作用、再石灰化作用(歯が溶けてきて虫歯になりかかったところをまた硬くする働き)が期待できなくなってしまいます。

では口腔内乾燥の症状が出て来てしまったらどうしたらよいのでしょうか?

まずよくかんで食べる。よく噛むことで唾液が出てきます。

そしてこまめに水分を取る。ただしアルコールは利尿作用があるのでとりすぎはダメです。

うがいを頻繁に行い歯磨きをしっかり行う。その時舌も一緒に磨きましょう。

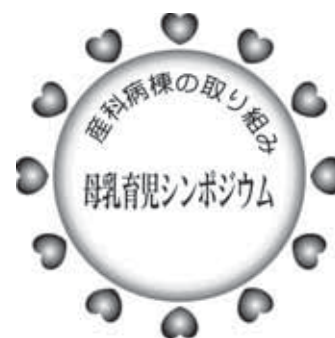
歯磨きのチェックはかかりつけの歯科医院で行ってもらおうとよいでしょう。その時に自分では取りきれない汚れを落として綺麗にしてもらいましょう。

お口の中が乾き傷ができてしまう方はかかりつけの歯科医院で相談して保湿剤を紹介してもらおうとよいでしょう。各歯科医院でいろいろな製品を取り扱っていることと思います。

衰えた口腔機能の向上のための体操も唾液を出すためには有効です。いろいろなイベントもどんどん利用してください。

たかがお口の中が乾くくらいでもいろいろなことが起きます。

お口の中にトラブルが起きてしまっても年のせいとかこんなものかと我慢せずにいろいろなところで相談してみてください。あきらめずにいるとよい方法が見つかるかもしれません。かかりつけの歯科医院やいろいろな催し物など利用できるものはどんどん利用して是非快適な生活を維持回復してください。



## 母乳育児シンポジウム

第19回母乳育児シンポジウムが、7月31日、8月1日、杜の都、仙台市にて「慈しむ、母と子のきずな」というテーマにて開催されました。

夏真っ盛りの暑い中、全国各地からお母さんや小児科・産科医師、助産師や薬剤師・看護師など、母乳育児に関わる1,000人余りの人が集まり、その関心の高さが窺われました。

今年は、カンガルーケア(分娩後の早期皮膚接触:STS)について、その危険性が一部のマスコミにて取り上げられたことがあり、今回のシンポジウムでは、産まれた直後の赤ちゃんは胎外生活に適応するために不安定な時期であること、しかし、赤ちゃんの感染予防や体温回復、母乳率の向上や長期母子関係への効果など多くの利点があり、お母さんと赤ちゃんにとって、とても大切であることが確認されました。そして、安全に行うためにどうしたらよい

のかについて話されました。私達も安全に、安心してSTSの中でお母さんと赤ちゃんが幸せな時間を過ごせるように、お手伝いしたいと思っています。

今回は薬剤師からの発表がいくつかありました。現在の日本では薬の添付文書の75%が授乳禁忌になっています。しかし、ユニセフでは74%授乳可であり、本当の禁忌は3%であることが示されました。薬に関する情報が広く伝わるのが大切です。そのことで、薬を飲む事で授乳を控えることや、不安を持ちながら薬を飲むことが少なくなり、安心して授乳生活を過ごせるようになると思いました。

他に、愛情ホルモンであるオキシトシンの話や、他の病院の取り組みなど、興味深い話が沢山ありました。芽室病院は今年、BFHとなった3年目のクリーリングの年であり、芽室病院での実際の取り組みをポスターで発表してきました。多くの方に関心を持って見て頂きました。

沢山の人の熱い思いが集まり、更に暑い仙台の2日間でした。

## 季節性インフルエンザを予防しよう

季節性インフルエンザは、毎年冬から春先にかけて流行します。学校等での集団感染や重症化を防止するためには、予防とまん延防止対策が重要です。

☆予防接種を受けることで、季節性インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても重症化しにくくなります。

☆季節性インフルエンザは、毎年流行するウイルスのタイプが違うので、毎年予防接種を受ける必要があります。

☆手洗い・うがい・咳エチケットは、基本のまん延防止対策です。

10月15日からインフルエンザ予防接種の予約の受け付けを開始します。

☎62-2811

(インフルエンザの予約とお申し出ください)

## めむろ☆育児サークル 「はぐ Hug」のご案内

◆場所：公立芽室病院 3階研修室

◆時間：10:30~11:30 第3水曜日

「はぐ Hug」プレママも大歓迎

\* 10/20(水) \*  
トイレトレーニング&離乳食

\* 11/17(水) \*  
おっぱいについて話そう

\* 12/15(水) \*  
食事で育てる心の健康  
(栄養士をお招きしてお話を聞きます)

申込みは不要です。直接会場へお越しください。

(問合せ先) 公立芽室病院 産婦人科病棟

☎62-2811