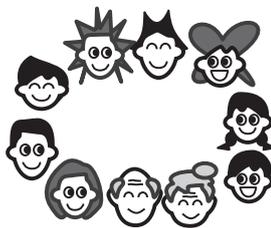


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



令和元年12月号

発行人 津谷歯科医院

院長 津谷良

住所 岡山市中区海吉1807-14

紙面に関するお問い合わせは下記まで

電話：0120-779-418

配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

感覚器官の鼻は、同じにおいを長時間嗅いでいると慣れて反応しなくなるという順応反応があります。口と鼻は近く、のどの奥でつながっているため順応反応が働き、強い口臭があっても自分では気付くことができません。口臭は直接本人には伝えにくく、時には会話や人間関係の妨げとなります。コミュニケーションの障害となれば、施設や自宅での介護にも支障を来すこととなります。これまでの研究で、健康な人の口臭は90%以上が口腔疾患や口腔内の清掃不良によるものであることが明らかとなっていますので、多くの場合は歯科治療や適切な口腔ケアを受けることで予防・改善することができます。そこで今回は、『口臭』についてお届けしたいと思います。

## ■ 口臭のメカニズム

要介護高齢者の口腔管理は、介護者の関わり方がとても重要で、介護の妨げとなる口臭対策は重要課題の一つと言えます。口臭発生のメカニズムは、口の中の汚れが口腔内の細菌によって分解されて、臭気の原因となる物質が産生されるためです。口の中の汚れとは、粘膜細胞が古くなってはがれたもの(いわゆる垢)や食物残渣、唾液由来のたんぱく質等です。また細菌によって作られる臭気物質とは、①硫化水素(卵が腐った臭い)、②メチルメルカプタン(魚や野菜の腐敗臭)、③ジメチルサルファイド(生ゴミの臭い)というもので、いずれも硫黄を含んでいることから、揮発性硫黄物質(VSC)と呼ばれています。要介護高齢者は歯磨きが十分にできないケースも多く、口腔内の細菌が非常に増殖しやすい環境です。また降圧剤をはじめとした多剤を服薬している場合は、副作用で口腔乾燥を生じやすいことも重なって、口臭を一層強いものにしていきます。

## ■ VSCの主な発生場所

東京医科歯科大学によると、舌苔量と口臭には強い相関関係があると報告しています。つまり口腔内の

## 大掃除



汚れは舌の上に溜まりやすいことがわかります。また歯と歯ぐきの境目の歯周ポケットは、酸素が苦手な歯周病菌にとって絶好の棲み家となります。もしその部分に汚れが残っている状態が続くと歯周病菌は大量に増殖し、VSCの産生量が増えることがわかっていきます。さらに口腔乾燥があると、唾液による自浄作用が低下するため口臭が強くなります。これらのことから口臭対策は次の3つがポイントです。

- 多くの場合、舌苔がVSCの発生源となっているので舌をきれいに清掃する必要があります。
- 歯周病が原因となっている場合には歯周病の治療を受ける必要があります。
- 口腔乾燥が認められる場合は、口腔清掃に加えて、服薬状況のチェックや唾液分泌が増加するよう唾液腺マッサージを行います。

歯並びや手先の器用さによって歯の磨き方は一人ひとり異なります。自身の口腔内に適した磨き方や清掃道具を、歯科医師や歯科衛生士からアドバイスをもらってセルフケアを実践すると効果的だと思います。次号では『歯の磨き方』をご紹介します！

## ◆ ひどい口臭となる3大原因は、舌苔・歯周病・口腔乾燥です！！ ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって 

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとても増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30  
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷良

岡山市中区海吉1807-14

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413