

「気にかけていますか？ お口の健康」

国家公務員共済組合連合会 横浜南共済病院
登録リウマチケア看護師 志村育子



早速ですが、みなさんに質問です・・・

関節リウマチやシェーグレン症候群と
お口の健康、
なぜ一緒に考えなくてはいけないの？



早速

大きな関係が
あります！



シェーグレン症候群と口腔内の関係

- ①症状についての特徴
- ②唾液の役割ってなに？
- ③唾液が少ないとどうなる？
- ④対処方法は…



①症状についての特徴

- 口腔乾燥：唾液が減ることによって、食事・会話・飲み込みづらさが出てきます
- 虫歯、口内炎、口臭、味覚異常
- 夜間のどが渇いて目覚める、日常的な飲水量の増加を認める



②唾液の役割ってなに？

お口の中を
お掃除



虫歯を防ぐ



発音しやすくする
あ い

細菌の繁殖を
抑える



唾液

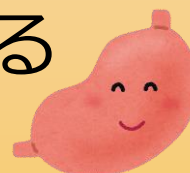
食べ物を
まとめる



お口の環境を
整える



消化を助ける



お口の粘膜を
守る



③唾液が少ないとどうなる？

- 虫歯や歯周病になりやすい
- 口の中がネバネバする、話しにくい
- 食べ物が飲み込みづらい、味がわかりにくい



④対処方法は？

こまめに水分補給



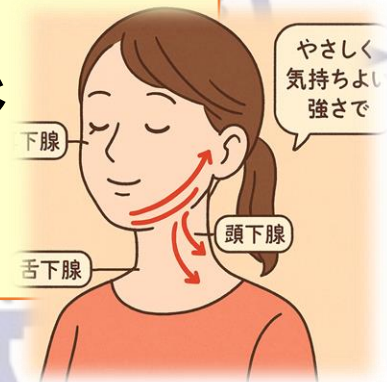
よく噛んで食べる

こんな方法は
いかがでしょうか？

保湿剤・人口唾液の活用

保湿効果のあるうがい薬

唾液腺マッサージ



やってみよう！お口の中の健康習慣

- 毎日の歯磨き
- 歯間ブラシやデンタルフロスの活用
- 定期的な歯科受診
(かかりつけ歯科を持ちましょう)



用途	商品名	価格	商品の特徴	このような方のケアにおすすめ！
歯 ブ ラ シ	タフト24 ソフト 	¥110	* 歯や歯肉を傷つけにくい毛先 * 毛は柔らかく目だがコシのあるPBT素材でナイロン製より長持ち	* 歯がある全ての方にお勧め
	エラック541 	¥352	* 軟らかい植毛なので歯肉が腫れていたり出血しやすいところも優しくブラッシング可能 * 粘膜の清掃も使用できる	* 歯肉炎、歯周炎などで歯肉が腫れている方 * 出血しやすい方
	プラウトMS 	¥297	* 通常の歯ブラシでは磨ききれない歯並びの悪いところや根っこだけ残っているとこ、点在して生えている歯等も磨きやすい設計	* 歯並びの悪い方 * 根っこだけの歯が残っている方 * 歯が数本しか残っていない方
	p-cure ソフト 	¥319	* プラウトよりも毛が軟らかく細長いため、歯肉が腫れている所などにも当てやすく磨きやすい	* 歯並びの悪い方 * 根っこだけの歯が残っている方 * 歯が数本しか残っていない方 * 歯肉が腫れている方 * 出血しやすい方
	舌クリーナー 	¥275	* 舌の清掃用ブラシ * ブラシで効率よく舌の清掃が可能 * 毛先が軟らかく、舌を傷付けにくい	* 舌の汚れが気になる方
	モアブラシ 	¥550	* 口腔粘膜清掃用ブラシ * 柄がしなるのでお口の中のマッサージに使用可能 * ブラシ部分が毛なので汚れを絡め取る事ができる * 毛が軟らかく、ソフトな感覚	* 寝たきりで口を長く使わない方 * 麻痺のある方 * 口腔乾燥の強い方 * うがいが出来ない方 注：口腔内粘膜が出血しやすい方は使用をお控えください。
	口腔ケアスポンジ 	10本入 ¥550 1本 ¥55	* スポンジが汚れを絡め取る * 弾力性もあり、使いやすい * スポンジを水や洗口液に浸し、しっかりと絞ってから使用 注：しっかりと絞ってから使用しないとスポンジに含んだ水分で誤嚥する可能性あり	* 寝たきりで口を長く使わない方 * 麻痺のある方 * 口腔乾燥の強い方 * うがいが出来ない方 * お口の中の粘膜が過敏で出血傾向のある方
	口腔ケアウェット 	30枚 ¥330 100枚 ¥864	* 拭き取ることでお口の中を清潔にする * 口臭を予防する	* 寝たきりの方 * うがいが出来ない方
	その他の清掃用品			

売店で購入できるケア用品



用途	商品名		価格	商品の特徴	このような方のケアにおすすめ！
保湿剤	ジェル	ヒノーラうるおいジェル		* うるおい成分のヒアルロン酸やコラーゲンを配合。	* 口腔内が乾燥気味の方
			40g ¥990	* 適度な粘度で清掃しやすく、かつ喉に垂れ込みにくい物性	* 誤嚥のリスクの高い方
				* 歯磨き、マッサージにも使用可	* お口の中全体に汚れの強い方
				* 無香料/すだちフレーバー	* 痰などの付着物が多い方
	ジェル	薬用ヒノーラ		* 殺菌成分、抗菌成分を配合	* 口腔内が乾燥気味の方
			30g ¥1,210	⇒口腔内細菌の増殖を抑え、むし歯や歯周病、口腔カンジダ症の発症を予防	* 誤嚥のリスクの高い方
				* 保湿成分配合で伸びの良いジェル	* お口の中全体に汚れの強い方
				* 歯磨き、マッサージにも使用可	* 痰などの付着物が多い方
				* 無香料/すだちフレーバー	* むし歯や歯周病、口腔カンジダ症などが気になる方
スプレー	バトラージェルスプレー		* 低刺激	* 口腔乾燥が強く、お口が渴く方	
		¥1,870	* 特殊なマイクロゲル製剤配合 ⇒液状なのに垂れにくく、お口の中に留まりやすい	* お口の中の粘膜が荒れている方	
			* お口の粘膜の保湿力が持続	* 頑固な口腔内乾燥の方	
洗口剤	バイオティーンマウスウォッシュ		59ml ¥27	* 唾液に含まれる天然酵素配合	* 唾液がネバネバする方
				* ノンアルコールで低刺激	* お口の中がピリピリ・ヒリヒリしてしまう方
			240ml ¥897	* キシリトール配合	* 口腔内が乾燥気味の方
				* ぶくぶくうがい以外にスプレーでの噴霧やスポンジでの塗布も出来る	
				* 爽やかなペパーミント風味	
	コンクール				
			¥1,100	* 虫歯や歯周病の予防効果を持つ有効成分配合	* 歯周病(歯肉炎・歯周炎)の予防をしたい方
				* 効果が長時間持続	* 口臭予防をしたい方
				* 薄めて使用出来るタイプなのでお口の中の症状に合わせて使用出来る	* お口の中の手術をする方

売店で購入できるケア用品



関節リウマチと歯周病のおはなし



リウマチと歯周病はお友達??

みなさん、ご存じの通り、
お友達ではありませんね！



リウマチと歯周病の怖い関係

**発症のリスクを
高める可能性**

**症状を悪化
させる可能性**

**治療薬の効果を
弱める可能性**

リウマチがお口の健康に影響を与える

歯周病に
かかりやすくな
る

お口の衛生
状態が悪くな
りやすい

お口が乾燥
しやすくなる

薬の副作用

こんな状態のときは注意！

歯がぐらつく



歯ぐきが赤い



歯ぐきがはれる



歯ぐきから出血



歯ぐきが下がる



歯がしみる



口臭がくさい



口内がねばつく



歯石がある



かみにくい



お口の健康は、全身の健康につながります

お口の健康は、日々の生活の質を
大きく左右します
今日お話したことを、ひとつでも
実践してみてくださいね

定期的な歯科検診をしましょう

みんなで
お口のケア
しようね

