

～ 健 口 と 輝 く 笑 顔 の た め に ～ ASSOCIATION

歯科衛生だより

発行人/金澤 紀子
 発行/公益社団法人 日本歯科衛生士会
 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
 TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023
<http://www.jdha.or.jp/>

2015 April vol.26

口腔粘膜から見えること



東京歯科大学 名誉教授
 一般社団法人日本歯科人間ドック学会
 理事長

山根 源之



はじめに

口腔には、歯以外にも歯肉をはじめ歯槽、舌、頬、口蓋(硬口蓋、軟口蓋)、口底、口唇の部分があり、その表面は粘膜で覆われていることをご存じですか。その中で歯肉、歯槽、硬口蓋の粘膜は、咀嚼時に食物が直接あたるので厚く、直下の骨に付着しているため動きません。そのほかの部位の粘膜は薄くて弾力性に富み、伸縮して可動性です。食事や会話そして表情を作る際に自由に動き、口腔機能を通してその人の日常生活を支えています。

口腔粘膜の中には唾液の出す孔が無数にあります。耳下腺の唾液は左右頬粘膜の耳下腺乳頭から流出し、顎下腺と舌下腺の唾液は口底正中部に左右対称にある舌下小丘から流出します。これら大唾液腺以外に歯肉腺、頬腺、舌腺、口蓋腺、口唇腺と無数の小唾液腺が粘膜全体に分布しており、口腔粘膜の保湿を担っています。そのため健康であれば口腔粘膜はピンク色をして表面はいつも潤っています。

口腔粘膜から健康状態を知る

口腔粘膜は角化層がほとんどなく、表層近くを走行する多数の毛細血管により健康な粘膜はピンク色に見えます。一方、貧血があると粘膜はピンク色ではなくなり蒼白になります。このように粘膜の色により全身の健康状態が推測できます。粘膜は常にう蝕や不適合の義歯による機

械的刺激、食品などの化学的刺激にさらされているので、軽度のものから治りにくい病気までいろいろな形の炎症を起こします。充血すれば発赤し、口内炎では赤色から黄白色になります。また、白血病などの血液疾患による歯周ポケットからの出血は歯周病とは違う形と色なので気がつきます。さらにこれらは粘膜の出血斑、血腫形成など特徴的な症状を示します。鉄欠乏性貧血のような慢性的な貧血では粘膜は萎縮し平滑(表面がつるつるな状態)になります。

このように全身の健康状態を反映する口腔粘膜は、照明とデンタルミラーだけで肉眼で観察できます。また指で直接触ることができるので十分な情報が得られます。

口腔粘膜疾患の早期発見のためには粘膜の色、形、乾燥度などを常に気にすることが大事です。



口腔粘膜の変化と関連する疾患

1) 形の変化

① 水疱(小水疱、大水疱)

ヘルペスや手足口病などウイルス性疾患によるものが多いですが、天疱瘡・類天疱瘡などの自己免疫疾患も水疱をつくります。小水疱は融合して大水疱になり、破れるとびらん(ただれ)そして潰瘍を形成し痂皮(かさぶた)になります。各ステージの症状が混在しますが、どこかに水疱が残っていれば水疱性疾患です。口角部に見られる口唇ヘルペスは何度も再発を繰り返す病気です。



② びらん・潰瘍

両者は肉眼では鑑別が困難です。胃潰瘍では、欠損が粘膜筋板を超える深さでびらんと潰瘍を区別しています。しかし、口腔粘膜には粘膜筋板がないため、欠損が浅いものをびらん、深いものを潰瘍としています。びらんは浅いので出血は少ないですが、潰瘍は出血し痛みも強くなり治癒も遅くなります。外傷、炎症、腫瘍などが原因です。



潰瘍(歯肉)

③ 腫脹・腫瘤・ポリープ

腫脹(はれ)は、限局的な組織の体積増加です。抜歯や手術後の浮腫性腫脹はedema(エデーマ)と呼ばれており、下顎埋伏智歯(親知らず)の抜歯翌日から数日間、顎下部皮膚にはれが出やすいことをご存じでしょう。腫瘤(こぶ)には結節(小さなはれもの)や本来は軟らかい組織が硬くなった状態の硬結も含まれます。舌深部の筋肉内に発生した舌がんは表面から挟むように触診すると硬結に触れます。ポリープは粘膜表面に見られる有茎性(茎のある)の腫瘍です。口腔内ではエプーリスが、消化管では大腸ポリープが有名です。腫脹・腫瘤・ポリープは悪性腫瘍のこともあります。



腫脹・腫瘤・ポリープ(エプーリス)

④ 膿疱

ほとんどは皮膚に出る発疹ですが、粘膜にも時々見られます。ヘルペスの水疱が二次的に膿疱(うみをもった水疱)をつくります。分泌液が袋状にたまった膿疱とは違います。

⑤ 囊胞

粘液囊胞、粘液瘤で代表されます。口唇粘膜や頬粘膜によく発生し、多くは咬傷(かみ傷)が原因です。繰り返す場合は歯列や歯の外形に問題がある場合があります。

⑥ 萎縮

組織、細胞の縮小で体積が減少することです。鉄欠乏性貧血や巨赤芽球性貧血(悪性貧血)に見られる平滑舌が典型です。また地図状舌は舌乳頭の萎縮部分が赤く見えます。

⑦ 偽膜

線維素や粘膜の壊死物が表面に付着して剥離可能な膜様となります。口腔カンジダ症で見られます。偽膜を無理に剥離すると出血します。

⑧ 剥離

剥離性歯肉炎や剥離性口唇炎など軽い刺激で粘膜上皮がはがれるように脱落します。擦過(こすること)だけでなくエアールをかけただけでも剥離する類天疱瘡は難治性です。

2) 色の変化

① 紅斑、粘膜の萎縮

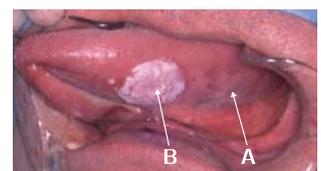
形はびらんですが比較的境界明瞭な赤い病変です。前がん病変の紅板症、初期口腔がんのびらん、薬剤が誘因となる多形滲出性紅斑など。また粘膜の萎縮は地図状舌や貧血で見られます。



紅斑、粘膜の萎縮、
地図状舌

② 白斑

白板症、口腔がんの白斑型、口腔カンジダ症、口腔扁平苔癬などとの鑑別が必要です。紅斑と同じく注意が必要です。



白斑(白板症A+早期舌がんB)

③ 黄色斑

頬粘膜のフォーダイス斑に代表されますが病的所見ではありません。



黄色斑(フォーダイス斑)

④ 黒色や褐色などの色素斑(色素沈着)

歯科金属の迷入(歯肉に入りこむこと)や色素性母斑、喫煙による歯肉の色素沈着がよく見られますが、悪性黒色腫との鑑別が重要です。確定診断せずレーザー照射を行うことは危険です。

⑤紫斑

粘膜下出血斑として見られます。点状から斑状まで多彩です。特発性血小板減少性紫斑病(ITP)、オスラー病、再生不良性貧血など血液疾患で見られます。

3)乾燥状態

口腔粘膜の表面は常に潤っているものです。もしそうでなければ口唇粘膜、頬粘膜は歯の表面にくっつき、会話や食事が困難になります。特に舌は会話と食事の際には大きな役割を果たしますから乾燥していると発語が不明瞭になり、舌尖部(舌の最先端)が傷つきやすくなります。また乾燥した食品は口腔内の水分を吸ってしまい、飲み込みにくくなります。舌の痛みや喉に食べ物が引っかかるなどの際には口腔乾燥を考える必要があります。粘膜の乾燥状態が続けば自浄作用がなくなり口臭や口腔カンジダ症を引き起こします。義歯不適合の原因のひとつですので口腔湿潤剤で試してみることもあります。

口腔がんを見逃さない

口腔粘膜からの情報で見逃してはいけないものが口腔がんです。特別な診察器具を用いずとも直視でき、触診が可能なのは口腔粘膜と眼瞼(まぶた)くらいです。早期の口腔がんは治療効果が高く、5年生存率は90%を超えています。早期発見が最高の治療なのです。歯科衛生士の方々は定期健診においても、歯と歯周組織の診査・検査には慣れていていると思います。その眼を舌、口唇、頬粘膜、口底そして口蓋部へと口腔各部へ広げていただきたいのです。粘膜の色と形に変化があるのを見つけるだけで十分です。また、患者さんに歯周管理の方法を指導するときには、口腔粘膜の観察も一緒に実施するように勧めてください。デンタルドックや歯科検診、リコールの名称で定期健診を実施している施設は多いのですが、そのほとんどは、う蝕と歯周病が対象です。せつかくの健診の機会ですので皆さんは視野をもう少し広げて、口腔全体の健診を行っていただきたいと思います。

一般社団法人日本歯科人間ドック学会(<http://www.jddock.net>)ではこのような健診を全国に広げています。また、NPO法人口腔がん早期発見システム全国ネットワーク(OCEDN <http://www.ocedn.jp>)では、日常の歯科診療の際に口腔粘膜のチェックを加えることを提案し、全国にそのシステムを構築しています。

舌の診査

舌はただ口を開けただけでは全部は見えません。親指と人差し指を使ってガーゼで舌の上下を挟み、前方へ引っ張り出します。コツは舌を出してもらってから速やかに挟むことです。さらに左右へ回転させて舌がん好発部位の側縁から下方を観察します。もう片方の人差し指の指先で舌表層部から深部の硬結の有無も確認します。

- 1 受診者に舌を前方に出してもらい、ガーゼでつかむ。軽くしっかりつかむほうが痛くない



- 2 つかんだ指を回転させ舌の側縁から下方を明示する



- 3 舌の側縁から下方を眼で見ながら触診。表面の変化や粘膜下の硬結を指先で確認



まとめ

以上のように、口腔粘膜は見ただけで多くの情報を伝えてくれます。定期健診において、正常所見が頭に入っていると、少し違った色や形の変化を見つけることができません。歯周疾患の管理中に口腔がんの初期変化を見逃すことがあってはいけません。また、歯みがきなどお手入れの際に舌や粘膜を観察する習慣をもつように心がけましょう。

全国各地から 徳島県歯科衛生士会

TOKUSHIMA

とくしま福祉機器展 お口の健康コーナーを開催して

徳島県歯科衛生士会では、2013年よりイベントとくしま福祉機器展にて「お口の健康コーナー」を開催しています。今回は、日本歯科衛生士会より「地域歯科衛生活動事業」の助成を受け、さらに充実した内容で実施することができましたので報告いたします。

事業目的

第9回とくしま福祉機器展は「ひと・もの・くらしのふれあい広場」として、生活を豊かにするためのさまざまな福祉用具を専門職スタッフに相談しながら、さわって、試せる場をつくり、情報発信を行っています。徳島県歯科衛生士会が担当した「お口の健康コーナー」では、日々の生活に役立てていただけることを目的に、福祉関係者をはじめ障がい者、高齢者、介護に携わっている家族の皆さんに、口腔の健康は全身の健康と深く関わりがあり、口腔機能の維持向上の必要性があることを伝えると同時に、歯科衛生士という職業を知っていただくために実施しました。

内容紹介

【開催期間】2014年11月29日(土)・30日(日)

【開催時間】午前10時～午後5時

【会場】ふれあい健康館ホール

【参加者数】555名

会場では、住まいの安全や自助具・福祉車両・やわらか食品・お口の健康の各コーナーでいろいろな展示がなされていました。また、体験コーナーとして車椅子体験・アロママッサージ・お化粧



体験コーナー・高齢者擬似体験が開催されました。認知症予防講演は、参加者の関心を集めていました。スタンプラリーでは、会場内の各コーナーを廻り5つのスタンプを探して景品をゲットすることができます。ステージ上では、重度障がいの方も楽しめる「ハンドアーチェリーの体験」、子供から高齢者まで自分の体力に合わせて行える徳島名物の阿波踊りを基にしたエクササイズ「阿波踊り体操」や「健口体操」が披露され、来場された方と一緒に楽しく体を動かす時間がありました。2日間の「お口の健康コーナー」の内容をご紹介します。



「歯ブラシソムリエ」

「お口の健康チェック」のアンケートを行いアンケートの結果から、その方に合った歯ブラシを歯科衛生士が選択し紹介します。歯ブラシの形や毛の硬さに違いがあり、自分に合った歯ブラシを選ぶ目安にいただけます。リスクのある方には、お口の健康を維持するための解決策を一緒に考え、同時に補助清掃用具の紹介をしました。



ruscello®

PROFESSIONAL CARE SERIES
プロフェッショナル ケア シリーズ

今までにない新しい選択。
プロフェッショナル『ruscello』。
ルシェロ



ルシェロ 院内指導用ハンドル
ルシェロ パリオブラシ 替ブラシ (医院用)
ルシェロ 歯間ブラシ 替ブラシ (医院用)
ルシェロ ポイントケアジェル

株式会社 ジーシー www.gcdental.co.jp/

歯科衛生士

トップクラスの実績

(転職希望者の費用は一切かかりません)

グッピー

グッピーで検索



無料求人紹介

▼ GUPPY 株式会社グッピーズ

☎ 0120-57-3887

<http://www.guppy.jp>

【東京オフィス】〒163-0613 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル13F
厚生労働大臣許可番号/13-ユ-080464



「咬合力測定」

咀嚼判定ガムを2分間噛んだ後にガムの色の変化を見て、よく噛めているか確認できる簡単な方法です。咀嚼後のガムの色により、判定に段階があることを確認してもらいました。2分間が思いのほか長く感じることも、現在のお口の状況や日ごろの生活習慣を考えるよい機会になったとの感想があり、噛むことの大切さを伝えることができました。

「歯科相談」

徳島県歯科医師会の3名の先生にご協力をいただきました。当日、説明用の媒体やパネルを各先生方が持参し準備して下さったことに感謝しております。治療内容や義歯の不具合、在宅歯科医療連携室の利用の方法等について気軽に対応していただきました。



「口臭測定」

口臭測定に参加した方が多く、日ごろから、ご自分の口臭を気にしている方が多くいらっしゃることがわかりました。口臭の原因や口臭予防について幅広い指導ができたと思います。



「健口体操」

午後から1回15分間、ステージ上で健口体操を紹介する時間がありました。開始前に健口体操のパンフレットを配

布し、子供から高齢者まで幅広い年代の方に健口体操を通し、「口腔の機能について」「口から食べる大切さ」「口腔と全身とのかわりについて」などを伝えることができました。



「口腔ケア用品の展示」

いろいろな種類の歯ブラシや補助清掃用具・自助具・口腔ケア用品の紹介と使用方法を説明しました。



まとめ

2日間の開催で延べ555名の来場者があり、昨年の参加者から「今年は内容が盛りだくさんでいいね」と声をかけていただきました。このイベントに携わることで、県民の方々の口腔の健康維持に少しでもお役に立つことができたらと思います。また、在宅歯科医療について問い合わせもあり、福祉の一端を担えたと思います。イベント終了後に主催者の方から「県内の他の大きなイベントと重なったため、来場者が前回より少なかった」と報告がありましたが、興味をもって2日間立ち寄ってくださった方もいたほど「お口の健康コーナー」は人気があり行列ができていました。口腔の健康が全身の健康にかかわりがあることや歯科衛生士という職業を知っていただくよい機会となりました。また多職種の方と接することも多く、多職種連携がこのイベントにも生かされていることを強く感じました。



とくしま福祉機器展への参加は今回で2回目となります。今まで歯科医師会のイベントへの参加は多くありましたが、徳島県歯科衛生士会がブースの内容から考え実施したのは、この福祉機器展が初めてです。今回は、来場者に口腔機能向上の大切さを伝えるため歯科衛生士としてどのようなことができるかと内容を検討していたところ、日本歯科衛生士会より「地域歯科衛生活動事業」の助成金の案内があり活用させていただき、充実した内容で実施することができました。イベントを自分たちで企画し実施する楽しさと大変さを経験するよい機会となりました。今後もこのイベントの参加をもとに地域歯科衛生活動を広めていきたいと思

（一般社団法人徳島県歯科衛生士会 会長 河野 美枝子）



歯科用知覚過敏抑制材料

ティースメイト® ディセンシタイザー

機械的歯面清掃・スクレーリング・
ルートプレーニング後の象牙質の処置にも



**高濃度の
HApを生成**
(ハイドロキシアパタイト)

■セット内容 粉材(6g)1本/液材(4.8mL)1本
【付属品】混和皿(B)1個/計量スプーン(TD)1本/
アプリケーションブラシ(スーパーファイン<白>)50本

■標準価格 9,800円

●医療機器認証番号 224ABBZ00014000
●医療機器の分類 管理医療機器(クラスII)

●「ティースメイト」は株式会社クラレの登録商標です。
●仕様及び外観は、製品改良のため予告なく変更することがありますので予めご了承ください。
●ご使用に際しましては、製品の添付文書を必ずお読みください。
●掲載商品の標準価格は、2012年7月23日現在のものです。標準価格には消費税等は含まれておりません。

製造販売 クラレ/リタケデンタル株式会社 新潟県胎内市倉敷町2-28 〒959-2653

販売 株式会社モリタ 大阪本社 大阪府吹田市豊水町3-33-18 〒564-8650 TEL:06-6380-2525
東京本社 東京都台東区上野2-11-15 〒110-8513 TEL:03-3834-6161

www.dental-plaza.com

高齢になってもおいしく楽しく食事をするために!

高齢者の楽しみの一つに食事があります。しかし、基本的な日常生活は問題なく過ごしている方でも、食事が思うように進まないや栄養状態が低下し、さらに、体調不良や気分が落ち込むことがあります。そのきっかけは、嚥む・飲み込むといった機能の低下や、義歯の具合が悪い、体調をくずしてしまった、食事を作るのがおっくうになったなどの理由が多くみられます。「食べたくない」「食べにくい」「作るのが面倒」と、きちんとした食事が摂取できないでいると低栄養や脱水など思わぬ重篤な状態に陥ることも考えられますので、症状が軽いうちに必要な栄養を確保できるようにすることをお勧めします。

食事の変化に気が付いたら

いつまでも食べることが「楽しみ」であるためには、何に気を付ければよいのでしょうか。食事の時に今までとは違う変化があれば、食形態(食事の形)・摂食方法(食べ方)の確認が必要かもしれません。「チェックポイント」の項目に該当するものがあるようでしたら、かかりつけ医や担当のケアマネジャーに相談してみましょう。また、地域包括支援センターでも相談することができます。そして、食支援に関わるさまざまな職種の人に食形態や摂取方法を検討してもらうことができます。必要な栄養が摂れるようにしていきましょう。



チェックポイント

- 食事中にむせることが増えた
- 口の中にいつまでも咀嚼したものをため込んでいる
- 食事に時間がかかりすぎる
- 食べこぼしが増えた
- やせてきた
- 痰が増えたり、熱が出ることもある
- かたいものが食べにくくなった

CHECK!



人生を味わうために、
お口の元気をいつまでも。



今日という日を大切に、一日一日をていねいに生きる。
そんな人々のためにライオンに何ができるか。
めぐり来る日々の、人の清潔や、健康や、快適や、
環境を守りつづけるために、何を提供できるか。人のからだや
くらしが求める、希望に満ちた未来を、日本ばかりでなく
世界にも届けたいと願う、私たちライオンです。

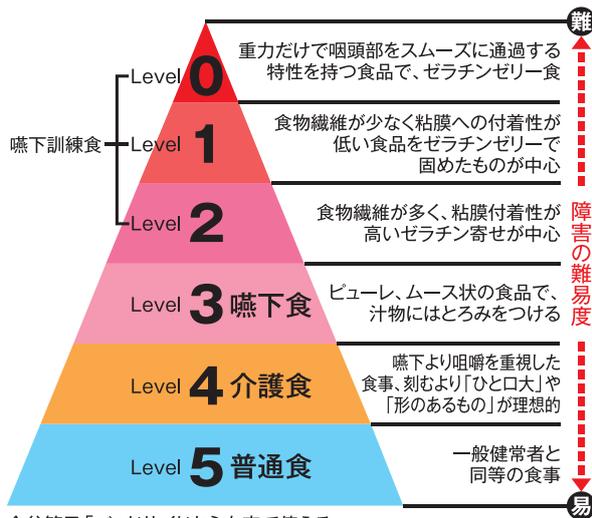
今日を愛する。
LION

その方に合った食事の形態とは

例えば主食のごはんが食べにくくなった場合には軟らかいごはんや全粥(粥の形態は個別に対応する)に、パンはパン粥に変える等、その方に合った食事の形態にし、食べやすい状態にします。副食も調理方法を変えるだけで食べやすくなったりします。食形態については「嚥下食ピラミッド」を参考にしてください。しかし、食事の形態のレベルが下がるとBMI(ヒトの肥満度を表す体格指数でボディマス指数)も低下することがわかっています。ですから食事の形態を保てるような全身状態、口腔の状態を維持することが望ましいといえます。口腔の状態や飲み込みに心配がある場合は、「食べること」を支援するさまざまな職種がありますので相談してみましょう。

職種	支援内容
歯科医師	義歯の調整や修理、痛みがある歯の治療
歯科衛生士	口腔ケアで唾液分泌を促し味覚を覚醒させる
言語聴覚士	飲み込む動作を評価して、誤嚥を防ぎ安全に食べるための訓練をする
管理栄養士	全身状態から栄養価を管理して食事を提供する

嚥下食ピラミッド



金谷節子「ベッドサイドから在宅で使える 嚥下食のすべて」(医歯薬出版 2006)より

(口腔ケア対策委員会)

「コンビニを利用してみましょう」

コンビニエンスストアには、便利で機能的な食品が多くあります。「食べやすそう」「カロリーとタンパク質が摂れそう」「これなら食べられるかも?」などを目安にヨーグルト、アイスクリーム、デザート、卵豆腐、スープなどを選んでみてはいかがでしょうか。お薦めしたいのはゼリータイプの栄養補給食です。高齢者にとってはなじみの薄い食品ですが、1袋で約180キロカロリーほどのものが多く、おにぎり1つ分に近いカロリーが摂取できます。食べられそうな食品にこの栄養補給食を1つ追加することで、必要な栄養を補うことができます。

また、コンビニエンスストアによっては、高齢者向けの食品を扱っているところや宅配サービスを行っているところもありますので、近所にあるお店をのぞいてみてください。上手に利用しておいしく楽しく食事をして、元気に毎日を過ごしていただきたいと思います。



カロリーや栄養を買う前にチェック

“信頼される歯科衛生士”を目指して頑張る皆さんに読んでほしい一冊!



デンタルハイジーン 別冊 歯科医院で気づく・見落とさない!

色と形からみる口腔粘膜病変

井上 孝・小林 隆太郎 編著

“口腔内の異変に気づく眼を養う”ためのビジュアルブック

“何か違う!”に気づくために——臨床で出合った症状・病態を、「色」と「形」から容易に逆引きできる一冊です。

■ AB判 / 104頁 / カラー ■ 定価(本体 3,200円+税)



新人歯科衛生士・デンタルスタッフ ポケットマニュアル

江澤 庸博 著

これ1冊で新人教育はOK!

新人にも任せられる基本的な業務を、診療の流れに沿って解説。頻用される薬剤・材料はカラー写真で総覧!

■ 新書判 / 260頁 / カラー ■ 定価(本体 3,400円+税)



デンタルハイジーン 別冊

歯周病を治す SRP

できる歯科衛生士のスキルと知識

沼部 幸博・貴島 佐和子・土屋 和子 編著

“SRP”を効果的に実践するために必要な知識とテクニックが見てわかる!

■ AB判 / 128頁 / カラー ■ 定価(本体 3,200円+税)



医歯薬出版株式会社

〒113-8612 東京都文京区本駒込1-7-10
TEL. 03-5395-7630 FAX. 03-5395-7633

<http://www.ishiyaku.co.jp/>

SUNSTAR



新発売

TBIに適した 基本設計。

目的に合わせた3つのフォルムでラインアップ



G・U・M Pro's デンタルブラシ 衛生キャップ付き

スリムコンパクトヘッド **より丁寧なブラッシングを目指す方に**

RS

【コーナを限界まで削ぎ落としました】

【カラー】ブルー、グリーン、イエロー、レッド 【患者様希望価格】1本 290円(税抜価格)

矯正用ブラシ **矯正時のセルフケアにお勧めください**

OR

【ピラミッド型植毛】

2列の毛先が中央に向かってピラミッド型に植毛され、毛先にブラッシング圧が集中するように設計されています。

【カラー】ホワイト 【患者様希望価格】1本 330円(税抜価格)

コンパクトヘッド **密毛仕様で効率的に歯周プラークを除去**

R-3

【少し大きめの毛束でしっかりした磨き心地】

【カラー】ブルー、グリーン、イエロー、レッド 【患者様希望価格】1本 300円(税抜価格)

プラーク除去に優れた
テーパー加工・サテナイズド処理毛
(RS,R-3シリーズ)

歯肉溝内にスムーズに届くように、グラインダーで1本1本の先端を先細にする加工をしています。

耐久性が高いPBT[®]フィラメント
(RS,R-3シリーズ)

ナイロンに比べて吸湿性が低いため、PBT素材のフィラメントは変形し難く、長持ちしやすい毛先です。

※ポリプロピレンテレフタレート

荷重200gで1ヶ月相当使用後のRS-Mブラシ (サンスター調べ)

商品についてのご質問・ご不明な点は下記へお問い合わせください。

サンスター株式会社 〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3番1号 TEL/072-682-4733 FAX/072-684-5669 登録商標 GUM は登録商標です。