

透析患者さんのお口の健康

医療法人あかね会 中島土谷クリニック 管理栄養士

毎年6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。
健康で元気に過ごすためには、口腔内の健康を維持する事が大切です。

透析患者さんはお口のトラブルが起きやすい…

透析患者さんは**唾液の分泌量が低下**し、口の中の自浄作用が低下するため、虫歯や歯周病等にかかりやすいと言われています。

口腔内のトラブルを放置していると、【**口腔機能の低下**】
⇒【**食事量低下**】⇒【**低栄養**】へ繋がってしまいます。



オーラルフレイル(お口のトラブル)チェック！

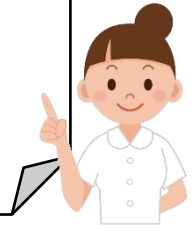
質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあん程度のかたさは噛める	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1
合 計	() 点	

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅い物をしっかり食べることができるように治療をすることが大切です。

(参照：公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット)

合計の点数が…

- 0～2 点 : オーラルフレイルの危険性は低い
- 3 点 : オーラルフレイルの危険性あり
- 4 点以上 : オーラルフレイルの危険性が高い



■ お口の健康を守るポイント

◆ かかりつけ歯科医院へ定期的に通いましょう

◆ 口腔内を清潔に保ちましょう

- ・ 毎食後に歯磨きをする（最低 1 日 2 回）
- ・ うがいをして、口腔内の細菌数を減らす
- ・ 糸付きようじ、歯間ブラシ、舌ブラシも利用する
- ・ 入れ歯（義歯）も清潔にお手入れをする



◆ 日常的に**お口の体操**を行いましょう

例：かみかみ体操［噛む力 UP］,ゴクゴク体操［飲み込む力を UP］等
(参照:公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット)

◆ 調理方法を工夫し、**バランス良い食事を心掛けましょう** [食べやすく（噛みやすくする）工夫]

- ・ 筋や繊維を断ち切るように食材を切る
- ・ 硬い肉は包丁の背でたたいて、やわらかくする
- ・ 食べやすい大きさに切る
- ・ 野菜などは、皮をむき表面に切れ目を入れる
- ・ やわらかく煮たり、あんをかけてみる

