



寒い日が続き、春が待ち遠しいです。暖かくしてお過ごしですか。冬期間は寒さに加え積雪もあり過ごしにくい時期です。無理をせず自分のペースを保ちましょう。

今回は前回に続き、知っておきたい「ケア技術」の2回目として

## 口腔ケア をご紹介します。

リウマチの口腔への影響としてリウマチが顎関節に発症すると咬合障害や開口障害が生じます。治療薬による影響として免疫抑制薬により感染のリスクが増大、MTX（メトトレキサート）の副作用に口内炎や舌炎があります。また、シエーグレン症候群を合併するとむし歯の多発、歯周病の悪化、口臭、口腔カンジダ症のリスクが高まります。

### リウマチの症状と口腔ケアへの影響・対処法

| リウマチの症状      | 口腔ケアへの影響       | 対処法          |
|--------------|----------------|--------------|
| 手の痛みと変形      | 歯ブラシが上手く握れない   | 歯ブラシの柄を太くする  |
|              | 歯ブラシが上手く動かせない  | 電動歯ブラシの使用    |
| 開口障害         | 歯ブラシが入らない      | 小さい歯ブラシの使用   |
|              | 歯科器材が入らない      | 開口訓練         |
| シエーグレン症候群の合併 | 口腔乾燥           | 投薬 保湿剤 マッサージ |
|              | う蝕 歯周病 口腔カンジダ症 | 口腔清掃         |

## 観察・ケアのポイント

- 口腔粘膜、歯、歯肉全体を観察しましょう。
- うがいで口腔の清潔を保ち、保湿剤やマッサージで乾燥を予防しましょう。
- う蝕と歯周病は歯科で治療します。予防はブラッシングです。

## 入浴剤で心も体もリラックスしましょう

### アロマバスのご紹介

材料 天然塩 70g 重層 50g クエン酸 30g 精油15滴

※精油は種類が豊富でそれぞれの効果が期待できます。

ラベンダー(リラックス)スイートオレンジ(リラックスと元気)

シナモン(発汗作用)ローズウッド(リフレッシュ)など

作り方 精油以外の材料をはかります

お好みの精油を加え、容器の中でよくかき混ぜます

混ざったらラップを広げて2つに分けます

セロテープなどでしっかり密封すれば出来上がり

※発泡作用があるので1週間程度で使い切りましょう