

ダウン症のある人のためのデンタルケアのポイント

歯や歯ぐきなどのお口のケアは、全身の健康を保つために大切なことです。この資料では、ダウン症のある人が経験する一般的な問題と対処するためのヒントを紹介します。

ダウン症のある人にとってデンタルケアが難しいのはなぜでしょうか。

ダウン症のある人にとってデンタルケアが難しい理由はいくつかあります。これにはダウン症のある人の口腔内の特徴のみならず、適切なデンタルケアを受けにくいことやケアできる歯医者が不足していることがあげられます。多くの場合、ダウン症のある人はデンタルケアのために介護者が必要です。

顔の特徴

- 顔の低緊張は母乳育児や飲み込み、咀嚼、会話に影響をあたえます。
- 舌や下顎の突出により、開口呼吸になることがあります。このことは、よだれの多さや歯性感染症と関連しています。

よく見られる歯に関連した習慣・癖はどのようなものがありますか？

- ブラキシズム（歯ぎしり）
- 歯みがきの頻度が少ない
- 歯医者に行く回数が少ない
- 食事のとき、食べ物を頬張る
- 異食（食べられないものを口にしたり、食べたりすること）

1日2回以上の歯磨きをしない理由は何ですか？

- 歯ブラシを口に入れたときの感触や、歯磨き粉のにおい、味、感触が嫌いなど、感覚の過敏性
- 歯磨き中の嘔吐反射
- 歯ぐきからの出血、これは歯磨きの仕方やブラシの種類、感覚の過敏性が原因である可能性があります。また、歯周病の兆候である可能性もあります。

もし1日に2回の歯磨きができない場合、こういったデンタルケアができますか。

歯ぐきからの出血があっても、定期的な歯磨きやフロスを勧めるべきです。しかし、過度の出血は、歯周病など、他の疾患をチェックする必要があります。

衛生管理

- クロルヘキシジンの毎日の使用（液体歯みがき、スプレーボトル、または歯ブラシ）。必要であれば抗菌剤も使用します。これは歯周病を予防します。
- フッ素入り歯磨き粉やフッ素入り液体歯みがきを使用する。

歯磨きの習慣を変える

- 例えば三面歯ブラシなどの特殊な（電動でない）歯ブラシは、他の歯ブラシに比べて歯ぐきの炎症を抑えることができます。
- 従来のフロスではなく、ハンドル付きのフロスを使用する。
- 電動歯ブラシでは振動が強すぎる場合、普通の歯ブラシを使用する。

ダイエット

- 甘い食べ物の取りすぎ、精製炭水化物、砂糖を含む医薬品を避ける。
- ソーダやジュースなどの甘い飲料水を控え、水やお茶をすすめてください。

歯肉炎、歯周病とは何ですか？

歯周病は、歯ぐきや歯の周りの骨に炎症（腫れや炎症）が起こる病気です。歯周病はダウン症のある人によく見られる口腔の健康問題です。歯周病は、歯垢の蓄積によって引き起こされることが多く、歯ぐきを刺激します。歯周病を予防するためには歯磨きは少なくとも1日2回、フロスは可能な限り毎日使用するなど、良いデンタルケアの習慣を継続的に実践することです。

歯肉炎は、歯の根元の歯ぐきが侵される歯周病のうち、やや軽いものです。毎日の歯磨きと歯と歯の間のフロスで、歯周病と歯肉炎を予防することができます。

虫歯とは何ですか？

虫歯は、乳歯と永久歯に影響を及ぼし、食事や会話に支障をきたし、痛みを生じさせます。虫歯（カリエスとも呼ばれます）は、ダウン症のある人にとって、歯周病と同様、非常によく見られ、重要な問題です。乳歯や永久歯にできた虫歯は、他の歯に広がる可能性があるため、適時に治療する必要があります。虫歯の治療は、誰にとっても大きな負担やストレスとなる可能性がありますので、ダウン症のある人のデンタルケアを専門とする歯医者を見つけることをお勧めします。また、虫歯を防ぐには、良い習慣を身につけることが大切です。定期的な歯磨き、フロスの使用、フッ素入り洗浄液の使用、甘い食べ物や飲み物の制限などの良い習慣を実践することで、虫歯を防ぐことができます。

ブラキシズムの兆候は何ですか？

ブラキシズムは、ダウン症のある人に非常によく見られます。ブラキシズムの主な兆候は、歯ぎしりと食いしばりです。起きているとき、眠っているとき、またはその両方に起こります。ブラキシズムは行動的（無害な反復性習慣の一部）、心理社会的、解剖学的、または睡眠時の体勢などが原因です。また、ブラキシズムは、ストレス、不安、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠関連疾患とも関係がある可能性があります。ブラキシズムは、歯の形をさらに変化させ、顎の痛みを引き起こすこともあります。

ブラキシズムを管理する方法はありますか？

ブラキシズムを管理する方法はたくさんあります。重要なのはかかりつけの歯医者と相談し、最も適した方法を見つけることです。ブラキシズムは時間が経つと自然に止まることがあります。ダウン症のある本人または介護者は、新たな痛みの症状や**歯の異常**（歯の形、大きさ、症状の変化）がないかを確認する必要があります。症状が治まらない場合は、睡眠時無呼吸症候群や睡眠関連疾患を発症していないかどうかを確認することも重要です。

ブラキシズムは、以下の方法で家庭で管理することができます。

- ストレス要因を減らし、リラックスできる習慣を身につける。
- 頭、首、または顎のマッサージを行い、筋肉痛を和らげる。
- 寝る前にかたく噛みにくいものを食べないようにする。
- 枕を追加したり、調節したりして、頭や首を適切にサポートする。
- 歯医者に、睡眠中の適切な口と顎の位置について相談する。
- 睡眠財団（The Sleep Foundation[®]）が紹介する口の体操を実践する。
 1. 唇を軽く閉じ、上下の歯が触れないようにします。
 2. 舌は歯に触れないように口蓋に押し付ける。
 3. ステップ 1、2 の状態をできるだけ長く保つ。

歯医者または歯科矯正医が推奨するブラキシズムを改善するための器具はありますか？

ブラキシズムの予防に役立つ歯科機器があります。

- マウスガード（窒息の危険があるため、通常、子どもにはお勧めしません）
- 下顎骨前進装置（MAD）（睡眠時無呼吸症候群の治療に使用される下顎を軽く前方に移動させることにより気道を開く装置）

最も重要なことは、少なくとも 6 ヶ月に一度はかかりつけ歯科を受診することです。

- ダウン症のある子どもの治療経験のある歯医者リストは、以下のリンクを参照してください（米国の情報です）。
 - www.massgeneral.org/dentistry/about/doctors
 - www.scaonline.org/page/Referral