



# 「嘔吐反射」でお悩みの皆さんへ

長崎大学病院 特殊歯科総合治療部

普段の歯磨きや歯科治療での「吐き気」で困っている方はいませんか？その吐き気は、**嘔吐反射（異常絞扼反射）**のせいかもしれません。重度の嘔吐反射では口に歯ブラシが入るだけで吐き気がすることもあります。歯磨きが出来ないと虫歯や歯周病になる危険性が高いので、食べる楽しみが奪われてしまうことも考えられます。

嘔吐反射は、体内に侵入してくる異物を排除しようとする生理的な防御システムです。程度に個人差はありますが、不安や緊張などの心理的な要素が大きく影響すると言われています。

特殊歯科総合治療部では、嘔吐反射の患者さんの歯科治療を安全に行うために以下のことをお願いしています。

## <来院前には>

### ■ 刺激物は控えましょう

喫煙、嗜好品（コーヒーなど）、酸味の強い飲み物（柑橘系ジュースなど）や食事、油っぽい食事を控えて御来院下さい。

### ■ 水分を適度に摂りましょう

口の中の乾燥を防ぐために水分を摂っておきましょう。但し、摂り過ぎは尿意に繋がりと、緊張の原因となります。診察室に入る前にトイレは済ませておきましょう。

## <診察を受ける前には>

### ■ 「嘔吐反射が強い」と申告しましょう

我慢する必要はありません。スタッフにお知らせ下さい。当部は多くの嘔吐反射の患者さんに接しています。どうぞご安心下さい。

## <診察が始まったら>

### ■ 吐き気を確認して貰いましょう

吐き気の強さや刺激される部位による違いなどを確認して貰い、状況の相互理解を図りましょう。これらにより不安が軽くなるはずです。

### ■ リラックスを心がけましょう

意識を口に集中させ過ぎないようにして下さい。歯科治療に集中しすぎると緊張し反射が現れやすくなります。でも、深い考え事は逆効果です。楽しいことを考える、リラックスしてBGMを聴くなど、気持ちよくなれる工夫をしましょう。

### ■ 無理に我慢しないようにしましょう

辛くなったら、遠慮なく手を挙げて知らせて下さい。無理をすると強い反射が起きてしまいます。こまめに短い休憩を取る方が治療も早く進みます。

## <ドリルで削る時には>

### ■ 頭を少し傾けましょう

真上を向いて治療を受けると喉の奥に水が溜まり、不快な感じがします。治療中は頭を左右どちらかへ少し傾けさせてもらいましょう。但し、どちらに向けた方が良いかは治療する歯の位置によって異なりますので、歯科医師にご相談下さい。

### ■ 息は鼻で吸い、口から吐きましょう

鼻で吸い、口から吐く呼吸法は嘔吐反射を防ぎ、リラックス効果も期待できます。

## <X線撮影時には>

### ■ まず練習させてもらいましょう

フィルムの大きさを見せて貰い、どの位置にどのような角度で口に入るのかを確認しましょう。撮影室のスタッフに練習したいと伝えて下さい。撮影時間はほんの数秒です。リラックスして臨めば通常の撮影ができる可能性があります。

### ■ 駄目な場合は申告しましょう

どうしても我慢できない場合は無理をせず、スタッフに伝えましょう。口の中にフィルムを入れないやり方に変更できる場合があります。

## <型を探る時は>

### ■ 上体を少し起こしてもらいましょう

可能な範囲で椅子を少し起こし気味にしてもらいましょう。鼻で吸い口から吐く呼吸法も大切です。

### ■ お腹に少し力を入れましょう

辛くなってきたら、腹筋に力を入れてみて下さい。嘔吐反射が現れにくくなるはずです。

## <家に帰ったら>

### ■ 習ったブラッシング方法で磨きましょう

嘔吐反射がある方でも、自分に合ったブラッシング方法を習えば、今まで以上にきちんと磨けるようになります。歯ブラシなどの清掃道具はできるだけ小型の物を選びましょう。嘔吐反射の方こそ、家でのブラッシングが大切なのです。家ならば緊張しないので吐き気なしで磨けるという方はたくさんいらっしゃいます。根気強く、指導通りのブラッシングを続けましょう。

### ■ 歯磨剤は少しだけ使いましょう

殆どの歯磨きペーストには「発泡剤」が含まれており、多く使用するとたくさんの泡で吐き気が起こる場合があります。ペーストは少しだけ使うか、発泡剤を含まないジェルタイプなどをご使用下さい。

嘔吐反射は生理的なものですから、上手に付き合っていくことが大事です。歯科の定期検診は必ず受けましょう。大がかりな歯科治療になると緊張も増し、治療の回数も増えますが、簡単な治療なら嘔吐反射なしで治療が終了するかもしれません。嘔吐反射を持つ方の口腔環境維持には磨きや治療への「慣れ」が大切なのです。

どうしても磨けない、歯科治療が怖いという方に対しては、眠りながら治療をする方法などもありますので、無理をせずスタッフにご相談下さい。



## ＝ご相談はこちらまで＝

長崎大学病院 特殊歯科総合治療部

TEL:095-819-7748 FAX:095-819-7752

初診受付 8:30-11:00 (要予約)