

歯科診療所におけるエッセンシャルオイルの使用は 不安を軽減します。

--- タウニヤボブスト RHD, BS ----より引用

私は2008年以来ずっと私自身にも患者にも治療用のエッセンシャルオイルを使ってきた。その期間、歯科治療前又は治療中に应用したら、患者の不安の程度に劇的な結果をみた。この論文は歯科診療で、エッセンシャルオイルの使用についての概略を述べます。

私は日常の診療で、超音波の冷水拡散器を使って、エッセンシャルオイルを拡散させる。拡散器は微細な霧状のエッセンシャルオイルの微粒子をマイナスイオンといっしょに、海のように空中に拡散する。拡散したエッセンシャルオイルは酸素のレベルを高め、バクテリア、真菌類を減少させる。エッセンシャルオイルは抗菌、抗ウイルス性である。(1)

オイル（エッセンシャルオイル）は緩やかに、治療に組み込まれ、空気の質を高める。人は拡散したアロマに対して、否定的な反応をしないことが分かった。毒性の化学物質と溶媒で分解された化学芳香である可能性がある。私が使うエッセンシャルオイルは蒸留した純粋な植物性オイルである。これらのオイルは治療用としての性質を保つため“冷水抽出法”で回収したものである。多くのオイルは有機質が適正なものである。オイルは純粋だから、局所的に又は口から摂取しても使用できる

直接吸収はエッセンシャルオイルの恩恵を受ける為のもう一つのよい方法である1滴か2滴のオイルを手ひらに取り、円を描くようにこすりつける。両手で鼻をおうようにしてアロマを吸う。私は健康食品店のオイルを勧めません。何故ならそのオイルを抽出するのに、独特の化学物質を使うからでる。もし私が不安な状態の患者を診るとしたラベンダーかオレンジか又はPeace & Calmingと呼ばれているオイルを拡散させる。このオイルはタンジェリン（みかんに似た柑橘類）、イランイラン、パチュリ（東南アジア産のシソ科の常緑樹）とブルータンシーを含んでいる。

私に分かち合うことのできる1つの経験は、ある男性患者についてです。彼は50才台で、パニックに襲われた既往症の患者である。予防治療を受けているが、5分ごとに、治療台から立ち上がる。Peace & Calming oilを手首に試してみたいと言って、本人の許可をとった上で、両方の手首に1滴ずつ試した。両手首をこすり合わせ、アロマを吸うように言った。

患者は治療中椅子から離れなかった。次回に来た時、彼は手首を見せて、Peace & Calming oilを忘れないで下さいといった。エッセンシャルオイルを嗅ぐと大脳の辺縁系を刺激する。又癌患者が治療時不安を克服するのに使われた。オイルが患者の目に入らないよう注意しなければならない。

オーストリアのウイーン医科大学、神経クリニックの大学で、オレンジとラベンダーを使った研究が行われた。(3) 歯科治療を待っている間、吸入したエッセンシャルの効果进行测试した。その研究の目的はオレンジとラベンダーのエッセンシャルオイルが患者の不安、気分、警戒心、冷静さにたいする効果を調べることだった。

18才から77才の、2000人、男女同数の患者、4つの独立したグループのうちの1つを選んだ。歯科治療の順番を待っている間、周囲のオレンジまたはラベンダーの香りに刺激された。これらの条件を、音楽を聞かせた場合と何もしないコントロールと比較した。不安、気分、警戒心、冷静さを評価した。

統計的分析によって、コントロールと比較して、常時あるオレンジとラベンダーの香りは、歯科治療の順番を待っている患者の不安を和らげ、気分を高めることが明らかになった。この発見は、香りはある情緒の状態を変える力があるという意見を支持する。多くの場合、香りは歯科の患者の不安を和らげる。

もう一つの研究はラベンダーのアロマセラピーは最小限度に体を傷つける美容処置の不安を和らげる潜在的能力がある。(4) 2007年の日本での研究で、研究者たちはラベンダーとローズマリーオイルを5分間嗅がせたら、コルチゾル（副腎皮質ホルモン的一种）が増加したことをデモで示した。(5) フリーラジカル（遊離基）すなわち、活性酸素は、炎症、老化、癌の発生などの生物学的現象に関係がある。フリーラジカルの捕食活動は唾液で、測ることができる防御メカニズムである。彼の研究の結果はラベンダーやローズマリーがフリーラジカル捕食作用、同時に酸化から体を守るストレスホルモンやコルチゾルに光をあてた。

もう一つの研究も似たような結果である。ラベンダーを10分間嗅いだ後、コルチゾルの減少を示している。(6) ロンドンのキングス大学の研究は治療の順番を待っている歯科患者のグループが参加して行われた。グループの一部はラベンダーを嗅ぎ、残りは香りのないラベンダーの香りを嗅いだグループはもう一つのグループより不安を感じなかったと報告されている。結論は回目の歯科治療に対する不安は影響を受けなかったように見えたが、ラベンダーの香りは即効的に歯科患者の不安を和らげる。

歯科治療や歯科衛生治療でのエッセンシャルオイルの使用はあなたの患者にとって大変有効である。安全の問題、どのオイルにすべきか選んで使用する場合、その化学的性質には何時でも注意すべきである。アロマセラピーは診療室の環境をよくするための市販の芳香剤、ポプリ(potpourri,乾燥させた花卉や葉に香料を混ぜたもの)をロウソクなどにしみこませたものとは違う。アロマセラピーは純粋なエッセンシャルオイルで、落ち着いた雰囲気と心理的肉体的に健康のための科学的利用法である。同時にエッセンシャルを、安全に効果的に歯科医師自身教を教育すべきである。そして、アロマセラピーには合成のオイルには薬理効果がないことを知るべきである。従って、天然でまじりけのないエッセンシャルオイルを使用すべきである。

当院では“ラベンダーの香り“を院内に漂わせています。

Use of essential oils to reduce anxiety in the dental office

By Tawnya Bobst, RDH, BS

I have been using therapeutic grade essential oils on myself and my dental patients since 2008. I have seen dramatic results in reducing patient’s anxiety levels when applied prior to and during the dental procedures. This article will outline the use of essential oils in a clinical setting.

I diffuse essential oils in my operatory daily with the use of an ultrasonic cold water diffuser. The diffuser emits a fine mist of essential oil particles into the air along with negative ions, like the ocean. Diffusing essential oils increases the oxygen level in the air along with reducing bacteria, mold and fungus. The oils have antimicrobial and antiviral properties. (1)

Diffusing oils is a gentle way to incorporate them into your practice to improve air quality. I have found that people do not react negatively to the aromas of the diffused oils as they might to chemical fragrances that are cut with toxic chemicals and solvents. The essential oils that I use are pure plant oils recovered through steam distillation. The oils are retrieved through a “cool water extraction” process to preserve the therapeutic properties. Many of the oils are organic or kosher. Because they are pure they can be applied topically, and some can even be ingested.

Direct palm inhalation is another great method to benefit from essential oils. Place one or two drops of oils in the palm of your hand, rub in a circular motion. Cup your hands over your nose and inhale the aroma. I do not recommend health food store oils as they can be toxic due to the chemicals used to extract them. If I have patient that I anxious, I like to diffuse lavender, orange or oil called **Peace & Calming**.**Peace & Calming** contains tangerine, orange, ylang ylang, patchouli and blue tansy.

One experience that I can share is about a male patient, mid 50’s, with a past history of panic attacks. He could never sit through a prophylaxis appointment without getting out of the chair at five minute intervals. I asked him if I could try some Peace & Calming oil on his wrist. With his permission, I asked him to apply one drop to each wrist, rub them together and inhale the aroma. He was able to sit for the entire procedure without getting out of the chair. The next time that I saw him, he exposed his wrists and said, “Don’t forget the Peace & Calming oil,” Inhaling essential oils affects the limbic system of the brain and has been used to help cancer patients overcome anxiety from their treatments. (2) Be careful not to get oils in your eyes of(or) the eyes of your patients.

A study was done using orange and lavender oils at the University Clinic of neurology, Medical University of Vienna, Austria. (3) They tested the effects of inhaling essential oils while waiting for a dental procedure. The goal of the study was to examine the impact of the essential oils of orange and lavender on anxiety, mood, alertness and calmness in dental patients.

Two hundred patients between the ages of 18 and 77 years, with equal numbers of women and men, were assigned to one of four independent groups. While waiting for dental procedures patient were either stimulated with ambient odor of orange or ambient odor of lavender. These conditions were compared to a music condition and control condition (no odor, no music). Anxiety, mood, alertness and calmness we assessed while patients waited for dental treatment.

Statistical analyses revealed that compared to control condition both ambient odors of orange and lavender reduced anxiety and improved mood in patients waiting for dental treatment. These findings support the opinion that odors are capable of altering emotional states and many indicated that the use of odors is helpful in reducing anxiety in dental patients.

Another study showed that lavender aromatherapy has the potential to ease anxiety in patients undergoing minimally invasive facial cosmetic procedures. (4) In Japan in a 2007 study, researchers demonstrated that smelling lavender and rosemary oils for five minutes decreased cortisol levels. (5) Free radicals/reactive oxygen species are related to many biological phenomena such as inflammation, aging, and carcinogenesis. Free radical scavenging activity (FRSA) is a protective mechanism that can be measured in saliva. The results of his study shed light on the fact that lavender and rosemary enhance FRSA and decrease the stress hormone, cortisol, which protects the body from oxidative stress. (5)

Another study had similar results, showing decreased cortisol levels after smelling lavender for ten minutes. (6) A Kings College, London, study involved a group of dental patients waiting for treatment (7) Part of the group inhaled lavender oil, the others oil with no odor. The lavender group reported feeling less anxious than the other group. The conclusion was, that although anxiety about future dental visits seems to be unaffected, lavender scent reduces state anxiety in dental patients, and that lavender was an effective “on the spot” treatment to reduce anxiety in dental patients.

The use of essential oils in the dental or dental hygiene office can be very helpful to your patients. Please be aware of the potential safety issues and the chemical properties of the oils you choose to use in the office. Aromatherapy is not the same as enhancing the atmosphere of a clinical setting with smells of commercial air fresheners, spices, potpourri, scented candles, or other nice-smelling items. Aromatherapy involves scientific use of pure essential oils to enhance psychological and physical well-being, such as calming effects to enhance the patient experience. Educate yourself and use essential oils safely and effectively.