



VOL.4

医務室だより

安らぎ

発行:H28.4.11
社会福祉法人丹後大宮福祉会
特別養護老人ホーム おおみや苑



テーマ：口腔ケアについて

なぜ口腔ケアは必要なのでしょうか？

虫歯や歯周病を防ぐ意味もありますが、全身の健康を守るために大切なケアとされています。

食事が食べづらく飲み込みづらさを抱える方、自身の力で口腔内を清潔にできない方は、口腔内や気道内に食べ物の残り、ウイルス、細菌を含んだ分泌物が潜んだ状態となっています。それらが誤って肺に入ってしまうと『誤嚥性肺炎』を引き起こす可能性が高くなり、身体が危険にさらされてしまいます。

その危険性を減らし、毎日を健やかに過ごしていただくためにも、日々の口腔ケアが必要とされています。

※誤嚥性肺炎の症状…激しく咳き込む・高熱が出る・濃い痰が多くなった
呼吸が苦しい・元気がない・食事時間が長くなった等

口腔ケアの目的

1. 虫歯、歯周病の予防
2. 口臭の予防(爽快感)
3. 味覚の改善
4. 唾液分泌の促進

(胃や腸の消化吸収を良くする→食欲の増進→栄養状態の改善)

5. 誤嚥性肺炎の予防
6. 会話などのコミュニケーションの改善



口腔ケアで知っておきたいこと



●高齢者に多い口のトラブルについて

虫歯、歯石・歯垢、歯周病、口内炎、入れ歯が合わない、舌苔、ドライマウス、口臭

身体の他の部位と同じように、口の中にもさまざまな老化現象が起こっています。唾液の分泌量の減少、歯の摩耗、歯茎のやせ、あごや舌の運動機能の低下などによって、高齢者の口腔内はトラブルを抱えやすくなっています。

これを気づかずに放っておくとトラブルは大きくなり、食事や会話をするための機能が衰え、体力が低下してしまいます。

口腔ケアをしっかり行い、口のトラブルを軽減させましょう。



●ブラッシングについて

ブラッシングは歯を磨くことだけでなく、歯が無くなってしまっても続ける必要があります。口腔内・歯茎のマッサージによって血行を良くするだけでなく、トラブルを軽減させる効果も期待できるため、ブラッシングを続けることは非常に大切です。

●歯間ブラシについて

歯と歯の間の隙間、ブリッジの下や部分入れ歯のバネの部分など、歯ブラシだけでは取り切れない汚れを取り除くのにとても便利です。



●舌の汚れについて

ある程度ならば食事や会話をした時に舌が動くことで取り除くことができます。しかし加齢とともに舌の動きが鈍くなり、唾液の量が減ると汚れは取りにくくなり、汚れがついたままになると、舌と接する上あごも汚れやすくなります。舌苔が分厚くなると口臭の原因になり、ひどい場合は味がわからなくなることもあります。



●注意点

乾燥したままブラッシングすると汚れが落ちにくだけでなく、粘膜を傷つけてしまうこともあるので、必ず口の中に少量の水を入れて湿らせて、ブラッシングしましょう。



～おわりに～

苑では歯科指導を受け、ご利用者様1人1人の口腔内をみて頂き、体調不良にならないよう計画を立ててケアをしています。

必要な時は、歯科医の往診を受けたり、歯科衛生士による口腔ケアをして頂いており、多くの方が最期まで口からおいしく食べて頂けるように、今後も口腔ケアに力を入れていきたいと思っています。

