

# あさか訪問通信



全身へ繋がる  
口腔ケアの必要性

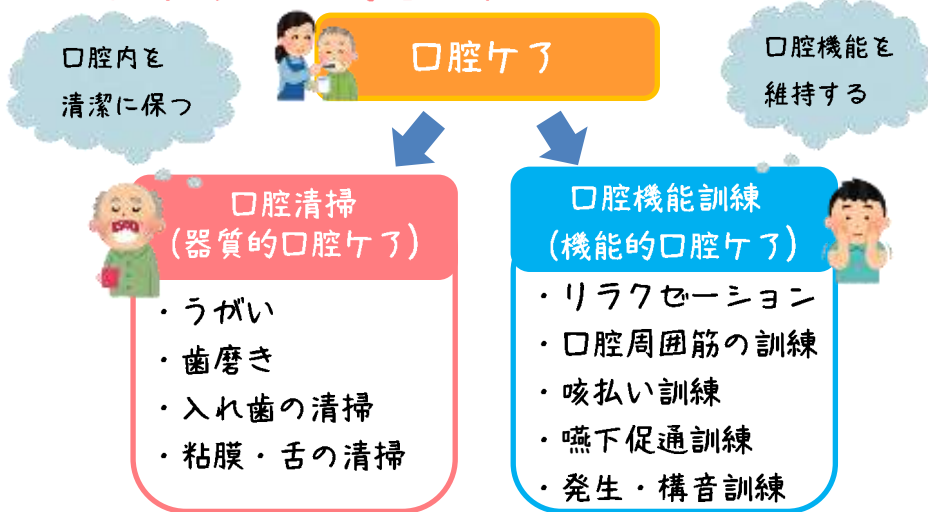


R6.9月号

残暑厳しく、まだ暑い日が続いています。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？お口は「食べる、話す」などの重要な役割を担う器官であり、お口の健康は全身の健康に繋がっています。

老化や病気の後遺症などで、口腔機能が損なわれると、嚥下や誤嚥性肺炎などのリスクが高まるだけでなく、食べたり話したりする行為が困難となり、生きる喜びを失ってまいります。お体の状態に合わせて口腔機能の向上のケアと訓練を行うことがとても大切です。

## ●口腔ケアの目的と分類

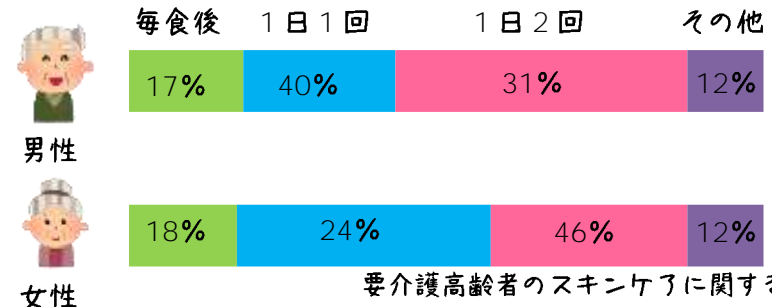


口腔ケアはお口の中の歯や粘膜、舌などを取り除く『口腔清掃 (器質的口腔ケア)』と口腔機能の維持・向上を目的とした訓練を行う『口腔機能訓練 (機能的口腔ケア)』に分けられており、この2つを組み合わせることでケアの効果が更に高まります。

## ●口腔ケアの歯磨きの頻度

介護サービスを受けている高齢者の口腔状態の把握と口腔ケアへの意識に関する調査を行ったところ、歯磨きを行っている高齢男性の約4割は1日に1回、女性の約半数は1日2回が多いことがわかりました。

Q. 歯磨きの頻度を教えてください。



要介護高齢者のスキンケアに関するアンケートより



## ●自立に向けて訓練を

口腔ケアを行う際は、できることはやらせてもらうという視点です。虫歯や歯周病、口臭予防のためには日常的な口腔ケアが欠かせません。口腔ケアは、前準備がとても大切です。他人にお口の中を見せることに対して拒否感を持つのは当たり前です。その方が、受け入れやすいように状況や状態に合わせて声をかけ、不安や恐怖を感じないようにコミュニケーションを図ることがポイントです！

## ●誤嚥性肺炎予防

誤嚥性肺炎は、誤嚥によって食べ物と一緒に細菌が気道に入ることによって発症します。お口の中にいる細菌数は、唾液1ml中1億個とも言われています。誤嚥性肺炎を予防するためには、お口の中を清潔にし細菌を少なくして肺炎の発生を減らすことや飲み込む力を鍛えることです。

『よく話す、歌う、朗読する』ことは、飲み込む機能と発声の筋肉はつながっています。生涯おいしく食事を召し上がっていただく為にも、日常の口腔ケアがとても重要です。またお口から食べていない方は食べるという刺激がない分、唾液の分泌が少なく細菌の数は増えます。

日常の歯磨きをこまめに行い清潔を保つことで、口腔機能の維持・向上にも繋がります。専門の私達にお任せください！