

口腔ケアとは、機能回復のためであり、口腔機能を使い続けることが重要です。

自立支援を目指した日常活動の中で、機能向上及び維持を目指すものです。

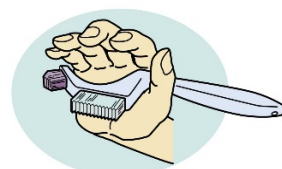
解説は日本音楽療法学会認定音楽療法士として口腔介護に豊富な経験をお持ちで、

またケアマネージャーとしてもご活躍の尾形由美子先生（鹿児島県 尾形歯科医院勤務）にお願いしました。



..... 口腔ケアってしてあげるもの?

「危ないから車椅子に乗りましょう」これが過介護であることは皆さんも感じられるでしょう。介護保険のなかでも自立支援がうたわれ、私たちはただ優しく見える介護が望ましいものとは限らないことを学んでいます。実は、口腔にも同様のことが言えます。たとえば、「食べにくいだろうから、細かく刻んであげる、ミキサーにしてあげる」「うまくできないだろうから義歯や歯を磨いてあげる」これらは皆、自立支援を阻むばかりか、残存機能を活用せず廃用につながって行ってしまう可能性をはらんでいます。



食べにくいならば、機能を回復するための機能訓練を実施し、その効果を見ながら食形態でも対応していきます。しかし、すべてのお食事の食形態を変更するのではなく、例えば、ご利用者様の好物ならば、少し咀嚼嚥下能力を要する食形態で提供するなどの工夫が必要です。また、咀嚼の動きが可能ならば、柔らかく煮た野菜などは、刻んでミキサーにかけると、歯や歯茎で咀嚼できる一口大の大きさが望ましい場合もあります。つまり、口腔機能は使うことで訓練され維持もされていきます。安易に刻んだりミキサーにすれば、残存機能をも失ってしまうことにつながり、皆さんの介護をさらに大変にしていくことになってしまうのです。

口腔清掃も同じです。例えば義歯を洗ったり歯を磨いたり・・・これらは細かい手作業や摂食時のスプーンの保持から口腔への摂りこみ、嚥下につながる一連の動きでもあります。



【 自分で行なう口腔ケアの利点・・・ 】



しかし、現状は義歯を洗うのは大変だろうから洗って差し上げる、口腔ケアはこちらが磨いてあげるものというイメージが強く歯ブラシを持たせて様子を見ることなく口腔ケアを一方的にしてしまう、食事がこぼれるから介助する、口腔にまつわる介護はこうした内容が中心になってきています。車を運転する時よく思うのですが、ライトがオートライトで自動点灯したり、自動で走行やブレーキをかけてくれる事はとても便利ですが、準備されたものばかりを利用しては、人間としての私が少しずつ頭を使わなくなりダメになっていくようだ。口腔機能も同様なのです。

とにかく**機能は使い続けることが重要**で、それも機能訓練の時間を改めてとることが難しい現状の中では、日常生活の中で残存機能を十分使っていくことが機能を向上させるカギとなっていきます。

「摂食嚥下訓練」が叫ばれているわりには、訓練と実際の生活が分離されてしまいませんか？実際の生活の中にも多くの訓練につながる大切な要素が含まれています。歯ブラシを持つ、口に持っていき、実際に腕を動かして歯を磨く、口腔内への刺激で唾液が出る、唾液を嚥下する、うがいをするとといったように歯磨き一つとっても機能訓練の要素はたくさん含まれています。まずはご自分で磨いていただいて、できないところを補ってあげることが口腔ケアだと考えてみてください。それがひいては口腔ケアの自立をもたらし、皆さんの介護を楽にしてくれるはずなのです。

