

エラック口腔ケア News

口腔ケアは単なる口腔清掃にとどまらず、誤嚥性肺炎の予防や、栄養状態の維持改善に効果があることはすでに多くの研究により明らかになっています。しかし口腔ケアを実際どのように実施したらよいか、お悩みの施設も多いようです。そこで口腔ケアに関する情報を「ライオンエラック口腔ケアNews」として配信を開始します。記事は有料老人ホーム「カルデアの家」で介護福祉士として勤務する歯科衛生士 阿部文美先生にご解説いただきます。

～口腔ケアを習慣化しよう～

「口腔ケアを習慣化することが難しい」との声を耳にします。

■まずは「気持ちいい」「さっぱり感」を実感していただくために、毎食後の口腔ケアを始めませんか？最初は「うがい」から。それだけでも効果は感じていただけるはずです。

日ごろ口腔ケアをしていて思うことは、お口の手入れをして「気持ちいい！」をご自身で実感していただくことが、口腔ケアを継続し、習慣化することにつながるようです。

■在宅生活されているTさんは要介護5で、寝たきりの生活です。おもちゃが大好きで、「今年もお正月に2個食べられた！」と、大変喜んでいました。

部分入れ歯を使用されていて、朝食後はご自身で歯みがきをし、ヘルパーさんも義歯清掃、口腔内のケアの介助をしています。昼、夕食後はご家族が、私は月に2～3回口腔の状態を確認しながら口腔ケアを行っています。

初めて1週間ショートステイを利用した後に訪問すると「寝る前しか歯みがきしてもらえなくて気持ち悪かったよ」と開口一番話されました。毎食後に義歯をはずしてお手入れしてほしいけれど、他の仕事で忙しくしている職員さんには遠慮があって言えなかったそうです。毎食後の口腔ケアが習慣となっているTさんにとって、とても辛かったのですね。



■「口腔ケアって何からやったらいいの？」との質問を多く受けます。方法を覚えていただくことも大切ですし、今後お伝えしていく予定です。どんなこともそうですが、継続していくことで効果が増します。そのかたの無理のない範囲で習慣化していただくことが大切です。

私の施設での毎食後の口腔ケアは、できるだけ自立支援の方向で、ご自身で「何とか出来るかた」には職員が「声かけ」や「口腔ケア用品の準備のお手伝い」をして、ご自身に行ってもらっています。

今では食事が終わると、ご入居者のほうから「歯みがきするからお部屋に連れてって！」とか、「歯みがきしてから休もう！」とか言って下さいます。

このときの歯みがきは「手のリハビリ」と位置付けてもいいですね。またこの時期（発行時：2月）の口腔ケアは、インフルエンザ等の感染症の予防にも有効です。

私の施設では週1回、歯科衛生士が専門的口腔ケアを行っています。専門職に介入してもらおうのも、口腔ケアの習慣化のきっかけ、定着に貢献します。



次回は口腔ケアの基本「うがい」についてお伝えします。