

# エラック口腔ケア News

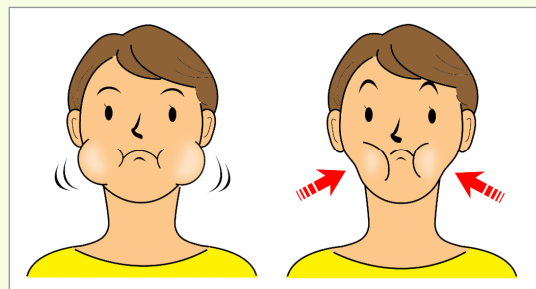
口腔ケアは単なる口腔清掃にとどまらず、誤嚥性肺炎の予防や、栄養状態の維持改善に効果があることはすでに多くの研究により明らかになっています。しかし口腔ケアを実際どのように実施したらよいか、お悩みの施設も多いようです。そこで口腔ケアに関する情報を「ライオンエラック口腔ケアNews」として配信をさせていただきます。記事は有料老人ホーム「カルデアの家」で介護福祉士として勤務する歯科衛生士 阿部文美先生にご解説いただきます。

## ～「うがい」は口腔機能向上につながる～

『うがい』には咽頭のための『ガラガラうがい』、口の中のための『ブクブクうがい』があります。今回は口腔ケアに有用な『ブクブクうがい』についてお伝えします。『ブクブクうがい』は口腔内の汚れをきれいにするだけでなく、口腔機能の向上にも有効で、たとえば上手に食べ物を嚥下するための口唇の閉鎖や、頬、舌のスムーズな動きを促す効果が期待できます。

### ■高齢者を対象に、『うがい』の効果について試してみました

食後に、透明のコップにうがいた水を吐き出すと、食べかすがたくさん出てきました。流しに直接吐き出すと、食べかすが気づかないので「こんなに残っているの……?!」とびっくりされます。何気なくしている『うがい』も、しっかり口を動かし、繰り返し行うことで口腔周囲筋の動きが良くなり、最初は食べかすが出てこなくなるまで7～8回うがいをしていたのが、口腔機能の向上により3～4回で食べかすが出なくなりました。



### ■「食前のうがい」も効果あり

食事はしっかり覚醒した状態でないと誤嚥のリスクが高まり危険です。うがいは覚醒を促し、口腔内を湿潤させることにより、食欲増進、味覚の向上につながります。また食事前のお口の準備体操にもなります。

### ■ワンポイント！ 『うがい』ちょっと気配り編

#### 【微温湯を用意しましょう】

「あたたかいお湯で、気持ちもホッとしました」と職員としてうれしい言葉をいただいたことがあります。義歯もお湯で洗って人肌でお返しします。

#### 【回数を伝えましょう】

認知症のかたなどは、何をどうするのかかわからないと不安です。職員も『からうがい』でお口の動きの見本を示し、「3回やってみましょう」など回数を伝えると安心されます（『からうがい』は水を含まず口の中に空気を入れてするうがいです）。

#### 【うがいで口腔内を保湿してから義歯を装着しましょう】

口腔内が乾燥していると義歯は吸着しません。うがいが困難な場合はスポンジブラシ等を使用して、保湿してから装着しましょう。

#### 【うがいに使う水を工夫しましょう】

お茶（カテキン）、デンタルリンスによるうがいで、細菌除去の効果アップ！

『うがい』は誤嚥の危険があるかたには注意が必要です。しっかり覚醒しているときに行います。「口唇の閉鎖」「水を吐き出す」「頬、舌を動かす」ができることが条件です。