

口腔ケアは単なる口腔清掃だけではなく、口腔機能の改善に大きく貢献することがわかってきています。今回は口腔機能の低下したご利用者の歯科医への通院治療の事例をご紹介します。解説はケアマネージャーとして在宅口腔介護に豊富な経験を持つ歯科衛生士齊藤美香先生（旭川市 DH ケアプラン主宰）です。



歯医者さんに行けるようになろう!

最近では、訪問の歯科診療が広がりつつあり、通院できない要介護者の口の中にも、ようやく目を向けられるようになってきました。しかしご利用者が昔から通院していた「かかりつけ医」に訪問診療を依頼できるとは限りません。また「近くに訪問診療をしてもらえるとこが無い」など、まだまだ地域差があるのが現状のようです。そこで今回は歯医者さんに来てもらうのではなく「歯医者さんに行けるようになろう!」をテーマとしてご紹介します。ちょっとした工夫で高齢者のQOLの向上にもつながった事例です。

きっかけは…歯医者さんが来られなくなって…

ケアハウスに入所中のNさんは軽度の認知症。無歯顎で、総入れ歯をお持ちですが何年も使っていません。食事は一人だけ「ミキサー食」。お誕生会で出張おすし屋さんが来て皆が握り寿司を食べる中でNさんは決心しました「入れ歯を作って寿司を食べる!」。

早速ケアマネージャーを介して連絡が入りましたが、いつも来てくれている歯医者さんが訪問はしばらく休診との事。でも…そこで入れ歯をどうしても作りたい。そこで、ケアマネさんと考えました「行ける様になればいいのだ」。



Nさんは長期にわたり入れ歯を使っていなかった為、開口しづらく、舌運動も含め口の機能が低下していました。「咀嚼し嚥下ができる入れ歯」を的確に作るには、入れ歯の型が採れるお口（大きく開けて、舌も動かせる）であることが必要で、まず下記の口腔機能改善プログラムを立案し実践しました。

～通院までのプログラムとして～

- ・体力をつける…待ち時間や、診療台に乗っている時間に耐えられる様に。今回は階段昇降訓練で。
- ・開口訓練…ある程度開けていれる口作り。日常訓練として「健口体操」、舌のストレッチ
- ・嗽の訓練…ブクブクうがいの練習←これは頬のストレッチにもなります。
- ・鼻呼吸訓練…口を閉じて鼻で意識して呼吸するよう訓練。

これは、通院し歯科治療時に役立つばかりでなく、介護予防にもつながります。

訓練実施3ヵ月後から通院し、入れ歯を新しく装着。小さな物から食べる練習をして常食を食べられるようになりました。これを機に、他の入所者の摂食状況を施設側が調べ、介護予防に取り組むきっかけとなりました。「食べられないから仕方が無い」から「食べる口を作る」へ…一歩前進しました。

口腔ケアは難しい事ではありません。歯科専門職と上手く連携し、毎日習慣付けましょう。

制作協力:DHケアプラン www.geocities.jp/dhcareplan

