

## 第1回 口腔ケアについて



### 【1】口腔ケアの効果

口腔ケアは虫歯や歯周病の予防だけではなく、誤嚥性肺炎の予防や口腔機能の維持に効果があります。

#### ①誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎とは、食べ物の一部が唾液やバイ菌と一緒に、気管から肺に入って炎症が起きる病気です。誤嚥性肺炎は高齢者に多く命にかかわることもあるので、口腔ケアを行い口の中を清潔に保つことが重要です。

#### ②口腔機能の維持

口腔機能とは、『食べる・噛む・飲み込む』といった機能のことです。口腔機能を維持させるために、食べる時に使う筋肉の運動を行います。嚥下体操なども口腔ケアの一つです。

### 【2】施設でのケア方法の紹介

当施設では、様々な口腔ケアを行い誤嚥性肺炎の予防や口腔機能を維持に努めています。

#### ①口腔内の清掃

食事やおやつ後に利用者様のお身体や口腔内の状態に合わせた口腔ケア方法を選択し、口腔内の清掃を行っています。ケア方法は、歯磨き・舌磨き・うがい・義歯洗浄・口腔清拭です。

ケア道具を一部ご紹介します。



歯ブラシ



スポンジブラシ



舌ブラシ

#### ②口腔機能維持のためのリハビリ

食事前に3種類の体操を行っています。

- ★リハビリ体操…食べる時に使う手や腕の筋肉を動かしたり、食べる時の姿勢を保つ為の首や肩の筋肉を動かします。
- ★口腔体操…嚥下時に活躍する頬・舌・顎などの筋肉を動かして、うまく嚥下を行えるようにします。
- ★パタカラの歌…「パ」「タ」「カ」「ラ」と言うことで、口の筋肉を鍛え舌の動きを強くし食べ物を噛む力を養い、上手く飲み込めるようにします。



口腔ケアのことでお困りの事やお悩みがありましたら、いつでもご相談下さい。

看護部