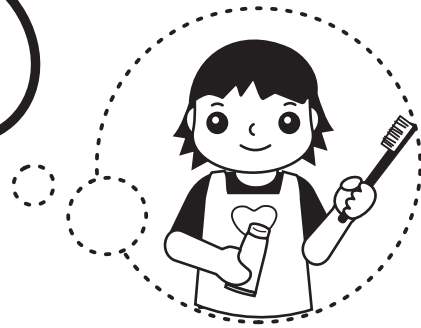


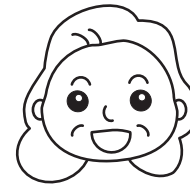


高齢者の

口腔ケア



口腔ケアの大切さ



食べる喜びを取り戻し
表情を豊かにします



歯ブラシなどを使って口の中の掃除をし清潔を保つ『口腔ケア』を行うことは、健康を保つために重要です。

こんな効果があります

- 口の中の病気の予防
- 全身の健康を守る
- 生活の質(QOL)の向上

また、病気や要介護状態などで口腔ケアに介助が必要な方は免疫力が低下していることも多く、誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんなどの感染症予防のためにも適切なケアが求められます。

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

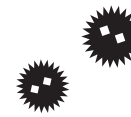
伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

加齢とともに増える 口の中のトラブル



唾液の分泌が少なくなり、
細菌が繁殖しやすい状態
になります。

免疫力が弱いため、
歯周病や口内炎などを
発症しやすくなります。

口の中の細菌を誤嚥した場合、
誤嚥性肺炎になる可能性があります。



誤嚥性肺炎

高齢者の肺炎の6割以上が誤嚥性肺炎です

口の中の汚れが引き起こす、特に気をつけたい病気のひとつに誤嚥性肺炎があります。

口の中の細菌が、唾液や食べ物と一緒に誤って気管に入る『誤嚥』が原因の肺炎です

加齢によって飲み込む機能が低下すると起こりやすく、普段から

- 食事が飲み込みにくい
- むせやすい

などの症状がある方は、特に注意が必要です。

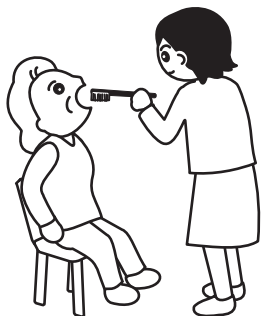


食事中だけでなく、睡眠中など本人が気付かないうちに少しずつ細菌が気管に入ってしまうこともあるため、誤嚥性肺炎の予防には口腔ケアで口の中を清潔に保つことが大切です。

定期的な口腔ケアによって、誤嚥性肺炎の発症率を40%抑制できることがわかっています。



要注意!! ケアする際の姿勢に気をつけましょう



× 上向きでのケア

ケアの際は、あごが上がり上を向いていると誤嚥を起こしやすいので、目線をあわせて、あごをひいてもらいましょう。

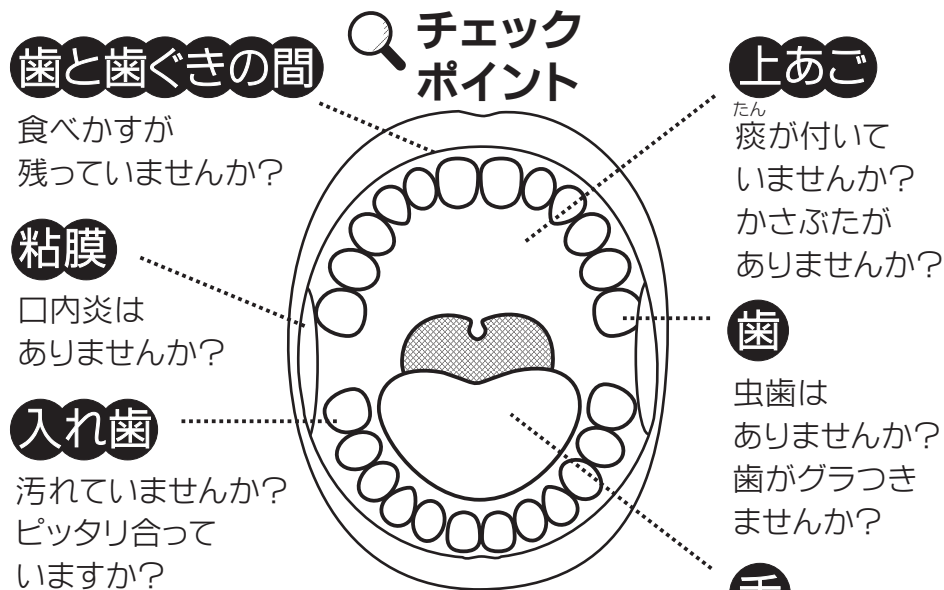
- 次のページから口腔ケア方法をご紹介します -

... 2 ...

やってみよう! 口腔ケア

ステップ① 口の中のチェック まず、よく見てみましょう

唾液量の減少による自浄作用の低下や免疫力の低下などが要因となり、歯だけではなく歯ぐき・舌・上あごなどの口腔粘膜も汚れが付きやすくなります。また、口の中が乾燥している場合は「保湿ケア」が必要です。



虫歯や入れ歯の不具合など、口の中に異常がある場合は歯科医師に相談しましょう。

舌 舌苔が付いていませんか?

◎口腔ケアは食後1日3回が基本ですが、誤嚥の可能性がある場合は、就寝前・食前にも行うとよいでしょう。

... 3 ...

ステップ②

保湿ケア

続けることで口内環境の改善が期待できます

口の中が乾燥した状態では粘膜を傷つけてしまうため、まず最初に保湿ケアをします。乾いた汚れを除去しやすくする効果もあります。

【保湿剤の種類と特徴】

リキッドタイプ

液体で口をすすぎ吐き出すタイプ。洗浄と保湿が同時にできる。



ジェルタイプ

口の中に塗り広げるタイプ。誤嚥しにくく持続時間が長い。



就寝中は唾液の分泌量が減るため、就寝前に塗布するのも効果的です



◎1日3回、口腔ケアの前後に保湿剤を塗布するのが基本ですが、状態に応じて増減します。

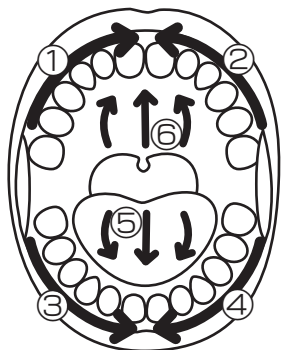
ステップ③

粘膜ケア

食べかす・痰・舌苔などの汚れを除去します

歯みがきをする前に口腔ケア用ウエットティッシュやスポンジブラシなどを使って、粘膜(歯ぐき・舌・上あごなど)をきれいに清掃します。

【清掃の順序】



- ①②③④ 歯と歯ぐきの間
- ⑤ 舌
- ⑥ 上あご

奥から手前に拭き取るのが基本です

上あごや喉の奥は嘔吐反射が起きることがあります。無理にケアを行わないようにしましょう。

… 4 …

ステップ④

歯・入れ歯のケア

虫歯や歯周病も予防します

◆◆◆ 歯みがき ◆◆◆

歯ブラシでブラッシングした後、うがいで^{しこう}歯垢を除去します。うがいができない場合は、口腔ケア用のウエットティッシュやスポンジブラシなどで拭き取るか、吸引ブラシを使います。



バイオフィルムの除去

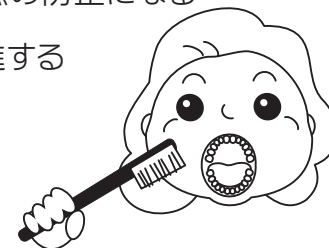
歯垢は細菌のかたまりです。このかたまりは、「バイオフィルム」とよばれ、歯の表面に非常に強い力で付着しています。バイオフィルムはうがいや洗口液だけでは除去できないので、歯ブラシでこすって落とします。バイオフィルムがはがれると、一時的に細菌が口の中に散らばるので、うがいや拭きとりでしっかり除去することが大切です。



歯みがきには、こんな効果もあります



- 食べ物を飲み込む機能や、気管に入ってしまった異物を咳で吐き出す反応を促進するため、誤嚥の防止になる
- 刺激を与えることで、唾液の分泌を促進する
- 呼吸が改善される
- 会話が進み、味覚が改善される

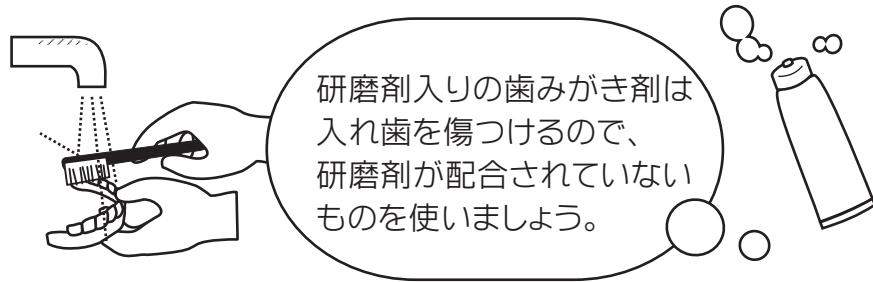


… 5 …

◆◆◆ 入れ歯のお手入れ ◆◆◆

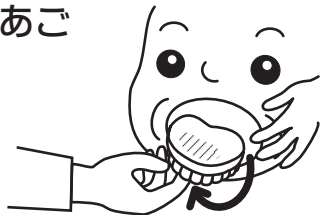
毎食後に外して洗浄します。

- ①食べかすなどの汚れを流水で洗い流します。
- ②歯ブラシを使って、全体をこすり洗います。



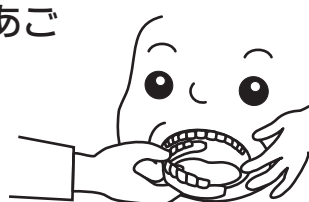
入れ歯の外し方

上あご



前歯を親指と人差し指で挟むように持って上に上げる。後ろから外れてくるので、ゆっくり横に回転させながら外す。

下あご



前歯を親指と人差し指で引き上げ、回転させながら外す。

(入れ歯安定剤を使用する場合は、取り扱い説明書に従って取り替えましょう)

ステップ⑤

保湿ケア

仕上げに
もう一度

口の中が清潔になったら、もう一度保湿ケアをしてうるおいを維持させます。乾燥汚れの付着も予防できます。

… 6 …



口を開けやすくする リラクゼーション法

ケアの介助をしたくても、なかなか口を開けてくれない場合もあります。原因には、心理的要因と病的要因がありますが、心理的要因による場合には、声かけをしたり、リラクゼーションを行ったりして、リラックスしてもらうと開口しやすくなります。

反動的に食いしばりを起こすなど、口を開けることが困難な場合は、医師や歯科医師に相談しましょう。無理にケアをしようとする、かえって逆効果になることもあります。無理せず、できる範囲で行うようにしましょう。



【リラクゼーションの順序】

- ①手 ⇨ ②腕 ⇨ ③肩 ⇨ ④頬

この順番で軽くマッサージするように触り、緊張をほぐします。

唾液の分泌を
促す効果も
期待できます

唾液腺マッサージ

じかせん
耳下腺



両耳の下あたりを
両手で軽くもむ

がっかせん
顎下腺



両あごの下あたりを
両手で軽くもむ

… 7 …