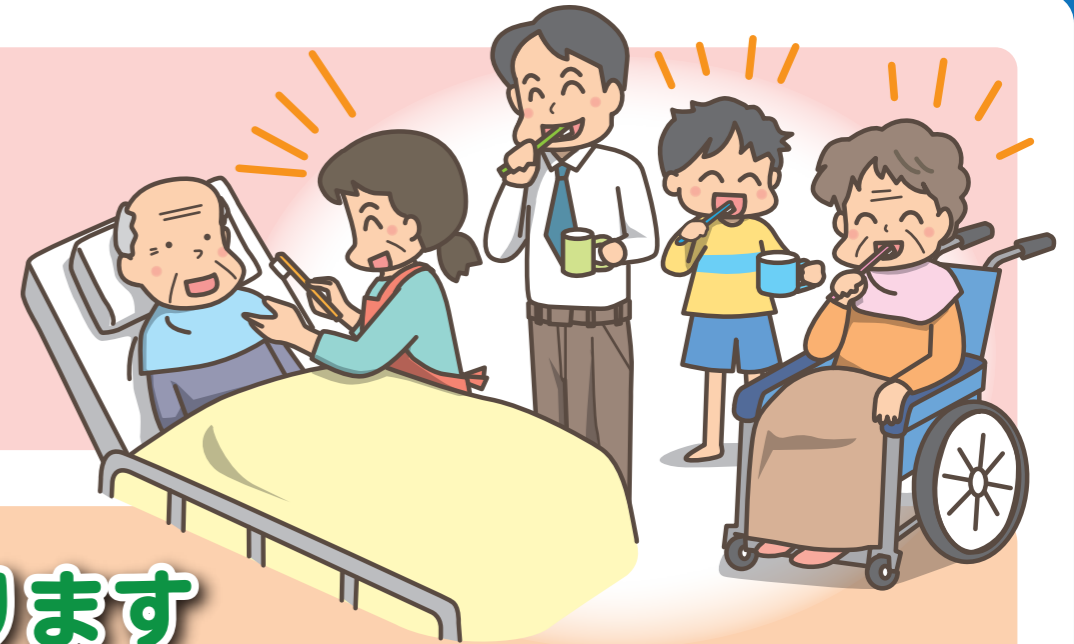


知っておきたい
口腔ケアの
知識

生活の中でできる口腔機能の訓練

日常での ケアの大切さ

口腔機能は、摂食・嚥下機能や構音機能など、生活の質の維持・向上、コミュニケーションをはじめとした社会生活を営むうえで重要な役割を担っています。高齢者においては特に使わないでいるとすぐに口腔機能は低下してしまいますので、日常での何らかのケアを行うことはとても大切になります。ケアを実践することで歯周病やむし歯の予防につながるだけでなく誤嚥性肺炎の予防、意識レベルの呼び覚ましなど全身や生活全般へのよい影響が期待できます。



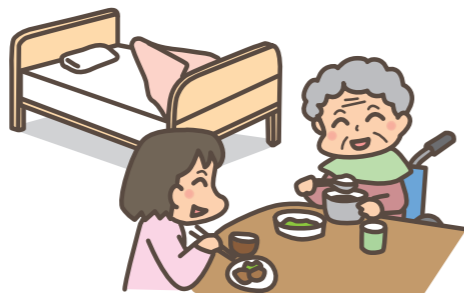
日常で意識を変えることで機能訓練につながります

在宅におけるケアでは日々の生活の場面ごとで意識を変えることで機能訓練につながることがあります。その方を取り巻く状況などを考慮しながら、ケアの内容や体制を整えて行う必要があります。まずは現在の機能を維持することから始めましょう。



寝たきりにしない なるべく座位を摂りましょう

寝たきり状態が続くと、筋機能が低下するばかりか、誤嚥性肺炎や褥瘡（床ずれ）、認知症の進行などの問題にもつながります。食事の時はもちろんのこと日常生活の中でもできるだけ多くの時間を座位で過ごすようにしましょう。ポジショニングクッションなどの活用も有効です。



日常のコミュニケーションも 重要です

会話によって笑ったり声を出したりすることも、機能訓練（リハビリ）につながります。会話をすることで口を開けたり口唇や舌を動かすことになるからです。またテレビやラジオで好きな番組を録音、録画し、セリフを言ったり、歌を歌うこともリハビリになります。



ぶくぶくうがいを しっかり行う

しっかりとした“ぶくぶくうがい”は、口、頬、顎まわりの筋肉や舌を多く使います。それらの筋力が高いとお食事の時の噛む、飲み込むなどの力に大きなプラスになります。大きめにぶくぶくうがいをやってみてください。



歯磨きについて

できることは本人にしてもらうことが手指の訓練にもなります。ただし片まひなどで十分にブラッシングができない場合は、介護者が追加でブラッシングをしてあげてください。ブラッシングすることで唾液が多く出たり口腔内の環境改善に大きな効果が期待できます。

