

# 在宅ケアだより



お問い合わせは 右番号へどうぞ

TEL 03-5549-2878

FAX 03-5549-2523

発行所 : 本社 東京都港区六本木 3-15-7 ドミパルファンビル 102

## 特集「健康をまもる歯と在宅口腔ケア・リハビリ」

㈱日本在宅ケア教育研究所代表取締役・研究所長 内田 恵美子

編集を変えました！ 「在宅ケアだよりを日常の健康づくりや家族介護に役立つ内容をたくさん盛り込んで」のご希望にお応えし、事業所だよりとご利用者様への情報提供を別々に編集することにしました。年2回“特集”としてお届けします。

ご感想を訪問でお伺いしている職員にお寄せください。

今回の特集は日々の口腔(歯・舌・口の中全体)ケアです。在宅でも歯石の除去、義歯の調整・修理・手入れ、簡単な治療などで病気の予防・機能の回復、健康の保持増進ができる時代です。また、高齢になると歯数の少ない方が多いため、実際的な清掃方法や皆様が行っている日々の工夫も紹介しました。ご注意いただきたいことは、**虚弱の方、感染しやすい方、体力低下のある方**に行う場合は、**ケアをするときに誤嚥を防ぐための配慮が必要であることを忘れないでください。**



### 新宿事業所より紹介します

舌をきれいに ☆～歯と同じくらい大切な舌のケア～☆ 看護師 吉野咲子 古矢由美子

【写真】患者様自身がやっている舌ケアの様子です。ご家族も舌クリーナーとスポンジブラシで口腔ケアを手伝っています。口の中や舌に潤いがあり、ピンク色で異臭もありません。



歯を磨けば口臭予防ができたり、口腔ケアができたと思っていませか？

実は、食べカスは歯ではなく舌に多く残っています。舌の表面についた白いコケのような汚れ=舌苔(ぜったい)は、**口臭の原因**とされています。薄い膜のような舌苔は誰にでもあるものです。厚い舌苔が問題となります。厚くなると、カビや誤嚥性肺炎の原因となる細菌などが増え、口臭だけでなく、味が解り難くなるなど味覚にも悪い影響がでます。舌に付いた細菌や汚れは、うがいをしただけではなかなかきれいに落ちません。

舌をきれいにする方法・・・

◎**舌ブラシ(図1)、舌クリーナー:舌ベラ型(図2)**の使用が適切です。種類が多く、苔の付きぐあいや口の大きさなどに合わせて選ぶか、歯医者さんにご相談下さい。強く擦らず毎日続けて少しずつ落とすことが大切です。

◎簡易的な方法:ブクブク洗口するデンタルケア用品があります。

何時ブラッシングする・・・

◎口腔内が乾燥し、一番舌苔が付着する**早朝に行うのがベスト**です。



図1

図2

## 79歳 Aさんのアイスマッサージ

## ～ドライマウスの解消～

脳梗塞を発病したAさん。リハビリで入院中に誤嚥性肺炎(誤嚥に引き続いて発症する肺炎)をおこし、口から食べられなくなり、鼻から管を入れた栄養で口を開いたままでいることが多く、ドライマウス状態(口が渇く、ネバネバする、口臭、舌の痛みや舌のひび割れなどの口腔乾燥状態)となりました。退院後、「入院中に行っていた口腔機能訓練を自宅でもしたい」と、奥様は強く希望し、妻・医師・歯科医師・訪問看護師・リハビリスタッフの関わりで改善した状況を伝えます。

## 【ドライマウスの口腔ケア】

①ケア開始前に頸を左右に振る、②喉仏の両側に指を当てて上下に数回さする ③義歯を外し、口腔内を口腔用ウェットティッシュや保湿水の噴霧一般的な方法:スプレーを口腔内へ5～6回程度噴霧した後、舌を動かして保湿液をなじませる。使用回数は、中程度の症状3～4回/日、重症例は5～6回以上/日がよい。④保湿剤ジェル状の保湿剤は、口腔内の停留が期待できる。重度の口腔乾燥症では、保湿スプレーの使用後ジェルを塗り蒸散を防ぎ、より高い保湿効果を持続させる(オーラルバランスなど)。

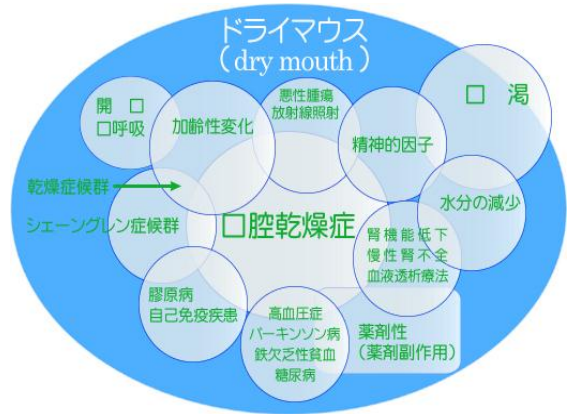
⑤歯と歯の境目に歯ブラシを当て細かく動かしながらブラッシング、その後うがい薬でうがい

⑥氷水に浸し水気をよく取ったスポンジブラシであごや歯茎を刺激。以上を、週3回の訪問看護時に実施

## 【ドライマウスのリハビリテーション】口腔機能訓練の実施(六本木の訓練も参照下さい)

①舌を前にのばす、②舌先で口角を触る、③舌で力を入れ頬を押し出す、④口を開けたまま舌で上顎をつけたまま前後に滑らせる、⑤空気が出ない状態で頬をふくらませる、⑥頬にくぼみができるほど吸い込む、⑧唇を前に突き出す、⑨イーと口左右に引く。これらのケアで、歯間の汚れや口腔内のべたつき・汚れがなくなる、歯肉がしまり歯茎の出血が減る、舌苔がなくなる、メロン果汁を飲み込めるなどの効果が出ました。

画像と青字部分:ドライマウスの原因 / 日本口腔外科学会雑誌 2009年4月号口腔機能トレーニング方法 / デンタルハイジーン:医歯薬出版(株)資料



## 目黒事業所より紹介します

看護師 岡田嘉代

## ～ 口腔ケア用品と寝たきりの場合のケア体位 ～

口腔ケアは、在宅では家族や本人、看護師・ヘルパーの役割となります。本人の状態にあった物品や正しいケアを行う事が大切です。実際に使用している物品と工夫している体位や方法を紹介します。

1. うがい:うがいをしてもらうと、大きな食物残渣がとれて効率的です。
2. 歯ブラシの使用:上下とも前歯はブラシの先を横向きに細かく動かします。ブラシの先が、歯面に触れていれば除去できます。歯はブラシを下向きにして上下に細かく動かします。
3. 体位:起座位または半座位で、または側臥位または仰臥位で顔を横に向けてケアを行います。麻痺がある場合は誤嚥を防ぐため健側を下側にします。頸部を前屈させた方が誤嚥の危険は少ないです。



座位 (起座位)



ファアラ位



セミファアラ位



側臥位



仰臥位

## 4. ケア物品



## お口にやさしい低刺激性の歯みがき剤

- だ液にも含まれる天然酵素配合。
- 発泡洗浄剤(ラウリル硫酸ナトリウム)無配合。
- 口内の粘膜にやさしい低刺激性。
- キシリトール、乳酸カルシウム\*4配合。

使い方 歯ブラシに適量を取り、ブラッシングしてください。すすぎは1回にしてください。

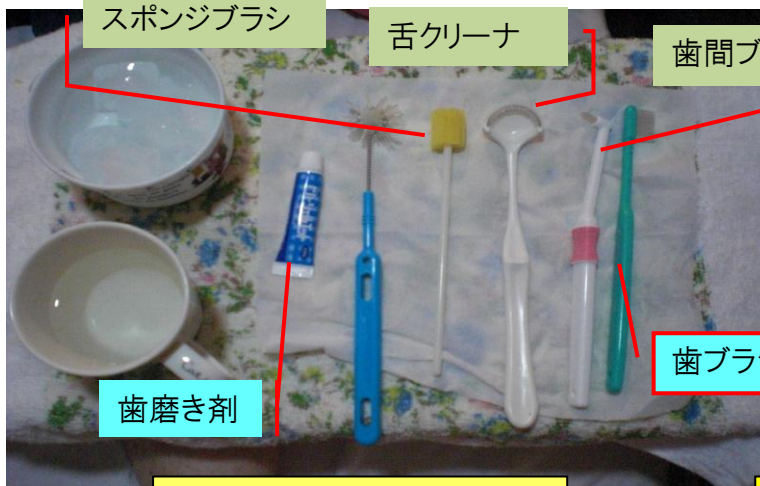


## 超極細毛のやわらか歯ブラシ

口内の粘膜にやさしい、ソフトなタッチでマッサージにも

バイオティーン スーパーソフト歯ブラシ

使い方 力を入れずに優しく丁寧に歯と歯ぐき、舌と粘膜など口内全体をブラッシングしてください。磨き終わったら水洗いをしてよく乾かしてください。



スポンジブラシ

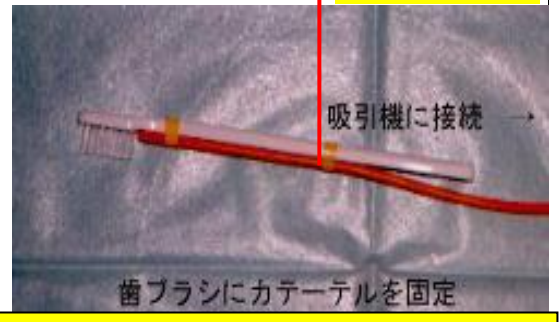
舌クリーナー

歯間ブラシ

歯ブラシ

歯磨き剤

渋谷Aさんの使用物品です



歯ブラシにカテーテルを固定

吸引機に接続

歯ブラシにカテーテルを固定

ブラシ・ベースン・カテーテル写真: 高谷康男歯科医院

## 六本木事業所より紹介します

## 誤嚥予防運動

理学療法士 北村愛子

**誤嚥性肺炎:** 食物の明らかな誤嚥ではなく、嚥下反射・咳反射の低下で生じる不顕性の誤嚥のこと。睡眠中に不顕性の誤嚥をおこし、この時、唾液と一緒に口腔内の細菌も誤嚥し、誤嚥性肺炎を起こしたりする。口腔内細菌を減少させるには、口腔ケアが有効です。

**誤嚥性肺炎の成立過程:** 脳血管障害 → 嚥下・咳反射低下 → 不顕性誤嚥 → 免疫機能低下 → 誤嚥性肺炎  
「食事のときによくむせる、あるいは咳き込む」という症状がよく出てきたら**誤嚥**が疑われます。誤嚥とは飲食物や唾液が食道ではなく、気管支に入ってしまう状態。誤嚥は予防が重要、予防する運動を紹介します。

## &lt; A. 食事前のリラクゼーション運動 &gt;

- ① 深呼吸
- ② 首まわし運動
- ③ 背伸び運動
- ④ 口ふくらませ運動
- ⑤ 舌運動: 舌を出したり、引っ込めたり、左右の口角を触る運動
- ⑥ 吸い込み運動: 音がするくらい大きく息を吸い込む。
- ⑦ パタカラ体操: それぞれの言葉(パ・タ・カ・ラ)を5回ずつ続けて言う。 ※各2~3回行う



A - ⑤の運動



B - ②の運動

### <B. 飲み込む力をきたえる運動>

- ①開口運動：一番大きく口を開いた状態で10秒間保つ。これを5回行う。  
 ②嚥下おでこ運動：おでこに手を当てて、顎を引き、へそを覗き込むようにする。この際、おでこにあてた手に軽く力を入れて抵抗をかけ、10秒間保つ。これを5回行う。※①②ともに1日2セット行うと良い。

ご自分でも簡単に出来る運動ですので、誤嚥予防にぜひ役に立ててください。

### 光が丘事業所より紹介します

#### 義歯(入れ歯)のお手入れ

看護師一同

食事をおいしく味わうことは、楽しい人生を送ることと同時に、全身の健康を維持、回復します。

義歯を使っているいると、合わなくなったり、間違った手入れで傷つけたり、噛むことがうまくできなくなるなど様々な不都合が生じます。そこで、義歯の手入れのポイントをいくつかご紹介します。

**☆食物残渣を残さない**：義歯をはずしてきれいにしていますか？ その際、普通の歯ブラシでは義歯が傷ついてしまいます。義歯専用歯ブラシか布などを使いましょう。義歯洗浄剤は『ピカ』がオススメです。

**☆湿潤・保湿**：口の中の乾燥は唾液による自浄作用が低下します。こまめに水分を取るか、マウスリンスやマウスジェルを使うことも有効です。

**☆義歯安定剤を使用しない**：義歯が揺れる、痛い、落ちるといった義歯安定剤を使うのは避けたほうが良いでしょう。更なる不具合や取り残しによる感染の悪循環をもたらします。

**☆定期的な受診**：義歯は調整が必要なものです。その定義のうえで、可能な範囲で歯科医師、歯科衛生士によるチェックを受けましょう。



#### 編集後記

妻の二〇八〇 N・M

妻は、虫歯だと「すぐに抜歯」というおかしな時代の人生が80年と長かったが、何とか自分の歯を20本は保っている。60歳頃、歯科衛生士から丁寧な歯の磨き方を教わったことのおかげもある。一本一本歯と歯の間を丁寧に磨く。食後10分以上かける。食後30分以内に磨くべきだが、忘れていたりほかのことをしていたりで、そこは落第だ。

脳出血後、右手も不自由になったところが辛かった。前から両手使いたが、磨き残しは年2回ほど医院で掃除してもらってきた。歯ブラシは月2本ほど換える。平凡な積み重ねだが、とにかくよく噛んで食べることだ。唾液をよく出すように、「ひと口50回噛み」の励行。だから、早食いになる外食や柔らかすぎるできあいの惣菜などは野菜も少ないし、どうも苦手だ。最近主食を発芽玄米にしてよく噛んでいる。

便通も期待して・・

