

日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

思わぬ花冷えにお風邪など召されませんようご自愛ください。

今年度は、4号にわたり『口腔ケア』について紹介させていただきます。



今回のテーマ

口腔ケアについて

口腔ケアの目的は主に、
誤嚥性肺炎の予防、口腔疾患の予防、
生活の質の向上があげられます。



<口腔ケアの目的・重要性>

口腔内環境の悪化は、歯周炎などの口腔内慢性感染巣の全身への波及や誤嚥性肺炎の原因となるなど全身状態への悪化につながります。口腔ケアを怠ると口腔内の汚れは蓄積し、口腔機能や味覚は低下し結果として食欲も減退します。摂取量が減少すると水分や栄養を十分に摂取できず、身体機能の低下や疾患の更なる悪化という悪循環が生じます。

<誤嚥性肺炎と口腔ケアの関係>

高齢者の肺炎の7割以上は、細菌を含む唾液や食物が気管や肺に入ることによって起こる「誤嚥性肺炎」と言われており、特に寝たきりや脳血管疾患、認知症の方々ほどリスクが高くなります。

これは、嚥下反射(食べ物を飲み込むときに気道が閉じ、食道が開く)や咳反射(気道内に異物が入ったときに激しくせき込んで排除する)が低下して、細菌が気道を通じて肺に入り込みやすくなるためです。肺炎には食べ物の誤嚥だけでなく、知らないうちに唾液と一緒に口の中の殺菌を飲み込んでしまう「不顕性誤嚥」があり、食事のときは問題なく飲み込んでいる人でも、睡眠時に誤嚥を繰り返している場合があります。高齢者の誤嚥性肺炎の多くは、不顕性誤嚥によって引き起こされると考えられており、**口腔内の汚染が強いと誤嚥をしたときに肺炎が起こりやすくなります。**

口腔ケアには、専門家が行う**専門的口腔ケア**と、日常生活のなかで本人や家族(介助者を含む)が行う**セルフケア**があります。ケアは必ず専門職の人でなければならないということはありません。口腔や嚥下機能に障害があり、援助やケアが困難であったり危険性が伴うような場合は、専門的な知識を持った人の手に委ねられることとなります。

◎器質的口腔ケア＝口腔の清掃を中心とするケアのこと

目的：口腔疾患の予防や改善、気道感染や肺炎・全身疾患の予防

方法：歯磨き、うがい、義歯清掃、口腔粘膜の清掃、口腔の湿潤を保持

◎機能的口腔ケア＝機能訓練を中心とするケアのこと

目的：病気や加齢変化による口腔機能の低下予防・改善

方法：口腔周囲筋の運動訓練、含嗽訓練、嚥下促通訓練、発声構音訓練、唾液分泌訓練



今回のポイント！

お口を清潔に保つことは、体や心の健康を維持するために大切です。