

年を取ると、唾液が減少したり、歯磨きが上手にできなくなったりして、口の中が汚れやすい。介護が必要な場合などは、口の中を清潔に保ち、おいしく食べ続けるにはどうしたらいいのかが、「口腔ケア」のポイントを探った。(野口博文、写真も)

読み得

衰える自浄作用

「乾いた口は痛くないように歯ブラシは必ずぬらし、鉛筆を持つように握って」

東京都多摩市の南野デイサービスセンター。定期的に利用者の口腔ケアを担当する歯科衛生士の根本由美子さんがアドバイスする。

ケアを受ける女性(68)は「口の中にカスがたまりやすいが、さっぱりして気持ちがいい」。ほかの利用者からも「食事がおいしく感じられる」「虫歯がでなくなかった」と好評だ。「歯の多い高齢者が増えているのに、口の中への関心は薄く、ケアが後回しになりがち」と根本さんは言う。

口腔ケアの基本は、歯ブラシを使った歯磨きだ。高齢者は口のまじや筋力の低

口腔ケア 基本は歯磨き



口腔ケアの正しい姿勢

低くしてを合わせを引いて



上からケアするのは絶対にだめ



汚れやすい場所家族がチェック



(菊谷さんへの取材に基づき、作成)

磨く際は、細菌

を含んだ水分を誤嚥しないよう、高齢者にあごを引いた姿勢をしよう。

高齢者には入れ歯をしていても多い。洗浄剤につけるだけの人もいるが、歯ブラシや専用ブラシでこす

に、磨く能力は衰えている。それを自覚してほじく」と強調する。

口内の細菌減らす

体が弱った高齢者の場合は、細菌を含んだ唾液などが誤って気管に入る「誤嚥」で、肺炎を起こす危険が高い。リスクを減らすには、口内の細菌を減らすことが重要だ。本人が「磨いている」と言っても、磨けているとは限らない。家族が、口の中の汚れやすい場所をチェックし、代わって磨くとよい。

危険が高い。リスクを減らすには、口内の細菌を減らすことが重要だ。本人が「磨いている」と言っても、磨けているとは限らない。家族が、口の中の汚れやすい場所をチェックし、代わって磨くとよい。

を含まない水分を誤嚥しないよう、高齢者にあごを引いた姿勢をしよう。菊谷教授は「磨いた後は、しっかりと口をゆすぎ、汚れた水分を、確実に口の外にはき出すことが最も重要」と言う。うまくゆすぎない人の場合は、指にガーゼを巻き付けて、水分をふき取るように口内をぬぐう。

虫歯や、入れ歯が合わないまま放置されている例も珍しくない。要介護度が重く、通院が難しい場合は、歯科医師に自宅に来てもらう方法もある。洋歯科クリニック(東京)の草川洋院長は「本人が口の中の異変を訴えるのは難しい。家族が気づいて、受診につなげて

ほしい」と語る。

舌の表面も清潔に

認知症がある人の場合は、口を開けてくれずに家族が困ることが多い。「地域食支援グループ」ハッピーリース(東京)の代表で、歯科衛生士の篠原月さんは「ケアが『気持ちいいもの』と感じてもらえるように、少しずつ慣れてもらおうのがポイント」と語る。

いきなり、歯ブラシを口に入れようとするのは禁物。恐怖心を抱いているかもしれない。篠原さんは、優しく声をかけながら、肩や首、頬、唇へと徐々に口に近づくように手を触れる。リラックスしてもらい、口の中を触れることに慣れてもらう。1回で全部磨こうとはせず、根気よく続ける。

胃に穴をあけて栄養を注入する「胃ろう」のため、口から食べていない場合も、口の中は汚れる。歯磨きだけではなく、舌の表面と、唇や頬と歯ぐきの間の粘膜部分の汚れを、スポンジブラシを使って優しくこすり落とすのが大切だ。篠原さんは「粘膜への刺激が唾液の量を増やし、脳への刺激でもある。毎日、実践してほしい」と篠原さんは話す。

違いを尊重 理解し合おう

精神科医が

認知症

誰でも、都会の乗り換えに迷うことがあります。でも、認知行きたい場所に行っている」と「徘徊」してしまっています。迷っている私たちこんな時に親切にしてくれる人がいたならうれしいです。認知症の人が周解されず、家族がることがあります。社会から白い目たり、いじめられことがあります。誰でも受け入れてかさが社会にあれなご救われたい。

もの忘れや判断がある認知症の人が暮らしにくい環境

や他の歯科医師会に相談したい。「口の中が汚れている。口の中が汚れている。ことやむ家族もいる。認知ケアの仕方のアドバイスを受け、毎日、実践してほしい」と篠原さんは話す。