きらめき通信

口腔ケアミニ講座①

高齢者の口腔ケア
～いつまでも美味しい食事をするために①～

高齢者がいつまでも「自分らしくいきいきと」くらしていくためには、食べること、栄養をとることが大切です。軽視されがちな口腔ケアですが、高齢者にとっての口腔ケアは、歯周病予防だけでなく感染症や認知症予防にもつながる非常に重要なことなのです。

ご存知ですか？言語聴覚士

2016年より、言語聴覚士が各きらめきをまわり、口腔ケアの指導を行っています。

言語聴覚士は「うまく話せない」、「うまく聞こえない」といった症状を抱える子どもや大人に、一人ひとりに合った訓練を行い、豊かな人間関係を築けるよう支援します。訓練内容は文字や絵を使って言葉を引き出したり、発声・発音の練習、唇や舌、口の体操を行い強化するなど多岐にわたります。また、「飲み込む」「食べる」ことが困難な人の状態を確認し、訓練・対処方法を考え、食事がしやすくなるように援助することも言語聴覚士のお仕事です。

口腔の働きについて

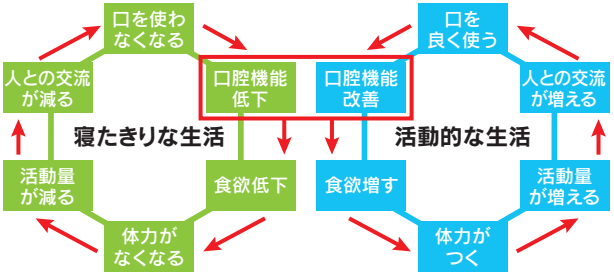
①食べる（噛む・すりつぶす・飲み込む・味わう）
②話す（発音・歌う・会話・コミュニケーション）
③感情表現（笑う・怒る）
④呼吸する

と、元気で楽しい生活を送るための大切な働きがあります。

口腔の機能が低下してくると!?

口腔機能が低下すると食べる力が落ち、食欲不振につながります。そのことで、体力低下・低栄養となり免疫力が下がってしまいます。また、気力を失い活動量が落ちることで、日常生活にも支障をきたしてしまいます。高齢者の場合は特に寝たきりにもつながります。「動かない・動けない」状態が続くと、足だけではなく口腔の筋肉も弱まってしまい、食べたいときに食べられない悪循環に陥ります。

その結果、私たちの人生において重要な〝食べる楽しさ〟が奪われてしまいます。



口から美味しく食べるということは、消化器だけでなく、視覚・味覚・嗅覚などの五感を刺激し、脳や筋肉など多くの身体機能を使うため、認知症予防にもつながります。

口腔の機能低下を予防するには？

①歯磨き（口腔ケア）をする
歯磨きをすることで口腔内を清潔に保ち、唾液の分泌を促します。唾液により食べ物が飲み込みやすくなり、誤嚥（ごえん）性肺炎を予防します。また、生活リズムを整えることにもつながります。

②楽しく会話をする
会話する器官（口腔・呼吸器など）は、食べる器官と同じです。楽しく会話することにより口腔機能の運動になります。

③嚥（えんげ）下体操（※）をする
嚥下体操とは、食べるための筋肉をトレーニングする体操です。

（※）口腔機能を高める嚥下体操の方法については、10月号にて紹介します。

福祉事業部　田中　涼子（言語聴覚士）

出典 介護応援ネット ホームページ
http://kaigoouen.net/prevention/pre_base/pre_base_12.html