

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③

口腔ケアは生きる意欲の向上につながるだけでなく、全身の健康を守るため、また感染症や認知症を予防するためにもとても大切です。「食べる楽しみ」を続けていくために、口腔内の環境を整えていきましょう。



生協の福祉用具
カタログ

人間の口の中には300種類の菌が数千億個生息しており、歯の喪失を予防するには歯磨きが有効です。

歯の磨き方

①歯ブラシを歯に対して垂直(90度)に当て、力を入れずに細かく振動させるように1本1本磨く。

②磨き残しやすい歯の根元は、歯と歯茎の境目にしっかりと歯ブラシの毛を当て(45度)、毛先を出し入れする。

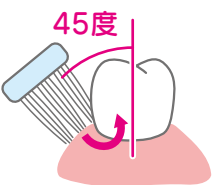
※歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助用品を使う。



歯間ブラシ



デンタルフロス



45度

歯だけではなく、歯を支える歯茎をマッサージすることにより、歯茎が鍛えられ歯周病予防や歯の喪失予防にもつながります。

義歯の取り扱い方

義歯には多くの菌や微生物が付着しており、表面だけでなく内面にまで入りこんでいることがあります。食後や就寝前は、義歯用ブラシ(歯ブラシより太く硬いため汚れが落ちやすい)を用いて流水または水の中で洗います(その際、歯磨き粉の研磨剤が義歯を傷つけてしまうため、水洗いで)。少なくとも週1回は義歯洗浄剤につけましょう。汚れが浮いて取れやすくなります。なお、義歯は乾燥すると変形してしまいますので、使用しないときは、水につけておきましょう。

舌や粘膜のケア

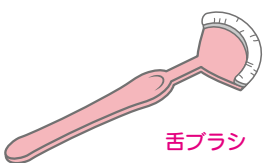
歯だけでなく、舌や粘膜にもたくさんの細菌があります。舌・頬・歯茎をケアすることにより、細菌の除去、口腔機能維持・活性化、唾液分泌の促進、口臭の軽減、爽快感などが期待できます。

舌が白く汚れた経験はありませんか？

舌はざらざらしており、その隙間に細胞のがれ落ちたものや食べ物カスの細菌が繁殖して白くなると考えられています。この舌にできた白い汚れを舌苔(せつたい)といいます。舌苔は口臭の原因や味覚障害を引き起こすこともありますので、毎日清潔にしましょう。

舌のケアのポイント

- ・1日1回、口を潤してから舌ブラシで力を入れ過ぎないように清掃する(歯ブラシで磨くと舌を傷つけてしまう恐れがある)。
- ・ブラシは奥から手前に移動させる。
- ・一箇所の汚れを取ることに水で洗う。



舌ブラシ

毎日歯磨きをしていても、定期的には口腔内を点検しましょう。痛みや異常があった場合や義歯が合っていない場合は我慢せず、早めに歯科医師に相談することをお勧めします。

福祉事業部 田中涼子(言語聴覚士)

参考文献 介護に役立つ口腔ケアの実践

(編著)大泉恵美、配島佳子、配島弘之、森崎市治郎
(出版)中央法規