

今回は、お口の中の衛生状態改善法(口腔ケア)に関してです。

ドラッグユタカの薬剤師・登録販売者へご相談下さい。



今月のテーマは… 口腔ケア

口腔ケアとは

口腔ケアとは、介護用語の一つとして用いられることが多い言葉です。広い意味で義歯の手入れ、口腔内の乾燥防止や傷の処置、さらには摂食や言語訓練なども含まれることがあります。今回は口腔内清掃に焦点を絞ってご紹介します。



口腔ケアの目的

歯周病や**誤嚥性肺炎**の予防が第一ですが、「爽快感」や「ケアに伴う体の移動」が気分転換やリハビリにつながり、心身のケアにも大切です。

歯周病(歯槽膿漏)

歯周病菌の増殖によって歯肉に炎症が起こり、歯が抜けたり顎の骨を溶かしてしまうこともある病気です。また、増殖した歯周病菌によって、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。



誤嚥性肺炎

口腔内細菌を含んだ唾液や、細菌が付着した食べ物などが気管に入って生じる肺炎です。日本人の死因の第4位が肺炎・気管支炎であり、なかでも高齢者の誤嚥性肺炎の割合が高くなっています。脳血管障害、認知症、神経病など、脳に病変や障害があると咳反射が障害され、誤嚥が生じやすくなります。



口腔ケアの方法

- うがい**…………… 口全体をふくらませて強く行うブクブクうがいを中心に、クチュクチュ(口先)、ガラガラ(のど)うがい全てを行うのが望ましいです。
- 歯磨き**…………… ハブラシだけでなく、歯間ブラシも使用すると良いでしょう。
- 歯肉マッサージ**… 専用の製品もありますが、ハブラシでも代用できます。
- 舌の清掃**…………… 専用の舌ブラシがあります。綿棒、ガーゼ、スポンジなどでも清掃できます。
- 機械による清掃**… 特に全介助が必要な方には、電動ハブラシ、洗浄吸引器などが便利です。



舌苔

加齢で舌の動きが鈍くなったり、唾液の量が減ったりすると、舌の表面が汚れて細菌が繁殖し、コケが生えるように見えます。口臭の原因になり、ひどくなれば味が分からなくなります。



口腔ケアのポイント

- できることはなるべく本人にしてもらう。
指先を使ったり思考したりすることは、脳の活性化につながります。
- 安全な口腔ケアを行う。
安全な姿勢で、声かけをするなど、誤嚥に注意して行います。
- 生活のリズムをつくる。
口腔ケアを1日のリズムに組み込んで、生活にメリハリをつけましょう。
- 無理強いはいらない。
1日くらいいなくても問題ないと気楽に考えることが、長続きさせるコツです。



アバンビーズでお口のケアを!

清掃剤(歯垢除去成分)に、生きた乳酸菌を使用した薬用ハミガキです。



わかもと製薬
アバンビーズ

- ① シトラスミント味 80g 980円
- ② ダンブランシュ 80g 1,180円