

# エラック口腔ケア News

口腔ケアに誤嚥性肺炎の予防などの効果があることはすでに多くの研究により明らかになっていますが、実際どのように実施したらよいか、お悩みの施設も多いようです。そこでライオン歯科材（株）では口腔ケアに関する情報を配信しています。今回は、前号に引き続き多職種との連携をテーマに「口腔リハビリ」についてです。解説はケアマネジャーとして在宅介護の経験豊富な歯科衛生士 斎藤美香先生（旭川市・DHケアプラン主宰）です。

## 多職種との連携（3）～お口の筋トレ「口腔リハビリ」～

### 【口腔リハビリって？】

聞きなれない方もいらっしゃるかと思いますが、考え方は身体と同様です。病気や障害（麻痺等含む）および加齢により低下した口の機能回復・現状維持を目的としています。

#### <口腔リハビリが必要な方 チェックリスト>

- 食事にかかる時間がひどく長い
- 食べた物が噛まれず形のまま残っている
- よくこぼす
- 水や味噌汁を飲むとひどくむせる
- 口角が下がり唾液がたえず流れている



### 【口腔リハビリの事例】

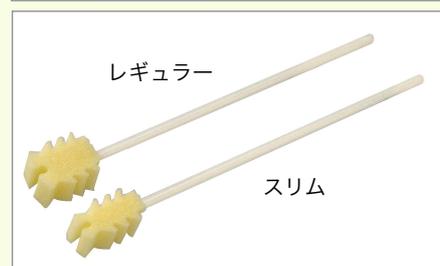
脳梗塞後遺症と大腿部骨折で入院されているTさんは、無歯顎で91歳です。寝たきを余儀なくされています。誤嚥性（嚥下性）肺炎発症のため禁食になり、胃ろうを造設しました。体調不良と共に口腔汚染も顕著となり専門職の介入となりました。

#### <歯科専門職として多職種にお伝えしたこと>

- ・Tさんに最適なケア用品として、スポンジブラシを選択
- ・誤嚥しにくい体位や、頬・舌・口蓋に要点を置いたケア方法を指導
- ・Tさんに関わるすべての職種の方に認識していただくための、デモの実施

スポンジブラシひとつでも、リハビリになります。口の中を刺激することで血行が良くなり、唾液の分泌も促進されるためです。6ヶ月経過後、痰で覆われていた口腔内はとてもきれいな状態になりました。改善と共によくお話もするようになり、レクリエーション参加と身体のリハビリも始まりました。

ちょっとした工夫で、嬉しい効果が出た一例です。そして同時に口腔ケアに年齢は関係無いことを実証しました。口腔ケアは決して難しいものではありません。歯科専門職と上手く連携し「安全に楽しく」そして利用者が爽快感を実感できるよう習慣化しましょう。



柄が丈夫で適度なたわみなので、清掃だけでなく頬のストレッチ等にも最適です。