

エラック口腔ケア News

前号に引き続き、口腔リハビリについて連載・特集いたします。解説はケアマネージャーとして在宅口腔介護に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。

お口の筋トレ「口腔リハビリ」

～相互実習のすすめ～

「口腔リハビリ」の目的は、病気や障害、老化などが原因で働きが低下した口の機能の回復、維持です。できるだけ早い時期から、さらには健康なときから体操としてのリハを開始すると効果的であると感じています。

さて、「口腔リハってどんな風に行うの？ ホントに効くの？」など、普段介護する側の疑問にお答えするため、今回は介護者間での相互実習を行い、口腔リハビリを体験していただいた事例を紹介します。

■相互実習の内容

認知症対応型グループホームでの「介護教室」で「口腔ケア」について、ご家族・介護職向けの実習をメインとしたミニセミナーを実施しました。対象者はケアマネージャー、看護師、介護職、ご家族で、2名ずつ組んでいただき、「他人に歯磨きしてもらって体験」を下記のように実施しました。

<事前にお伝えしたこと>

- 1) 口腔ケアの必要性・効果の解説
- 2) 便利ケアグッズ（簡単・安楽に使用出来るもの）の紹介・展示
- 3) 相互実習時の体位確保、歯ブラシの使い方指導（毛先の軟らかいエラック541ESを使用）
- 4) 口腔リハビリの指導（口腔粘膜用ブラシ エラック510ESを使用）
- 5) 電動歯ブラシを使った口腔リハのデモ実施（電動歯ブラシの背面を使った頬粘膜ストレッチ）



エラック541M/S/ES/US



エラック510S/ES

<相互実習で行ったこと>

- 1) 体位・術者姿勢の確保
- 2) 口腔清掃の実施
 - ・口腔内片側に意図的に食物残渣を残す。
 - ・効き手ではない方の手に歯ブラシを持ち、口腔清掃（障害疑似体験）
- 3) 口腔リハの実施（「エラック口腔ケアNEWS」第10～12号参照）



頬粘膜のストレッチ
エラック電動ブラシ

ケアされる側になるのは皆さん初体験で、あらためて口腔ケアを認識する介護教室でした。受講後、皆さんが「体験しないとわからないものですね……」と一様におっしゃっていました。また、歯磨きについては、障害疑似体験により「こんなに磨きづらく、残るなんて思わなかった」「何度もこすると痛がった」……口腔リハについては、「気持ちよい」「ツバが出てきた」中には顔が軽くなったという方もいました。

要介護の状況におかれている方々の身近に身を置いていても、健常者は自己流になってしまいがちです。ましてや口腔リハビリは「何で必要なの？」と疑問視されがちです。今回の介護教室で、口腔ケアに対する認識も変わり、毎日のおやつ前に歯ブラシの背面で口腔粘膜のストレッチを導入するなどの取り組みをはじめ、楽しく過ごしているそうです。歯科専門職と連携し口腔ケアを推進しましょう。



うがいによるストレッチ



相互実習の様子