

エラック口腔ケア News

前号に引き続き、口腔リハビリ「健口体操」について連載・特集します。解説はケアマネージャーとして在宅口腔介護に豊富な経験を持つ歯科衛生士齋藤美香先生（旭川市DHケアプラン主宰）です。

口腔ケアの対象である「口腔」は消化器官の一部です。要介護高齢者の日常の楽しみの一位は「食べる事」が一番多くあげられています。おいしく、楽しく食べる事は介護の有無にかかわらず皆の共通願望です。今回は消化・嚥下の機能維持・回復に欠かせない唾液分泌促進について解説します。

♪口の機能をたかめる為の健口体操♪ ～唾液腺マッサージ～

高齢者や要介護者は加齢や、疾病による投薬の副作用で唾液の分泌が減少しているケースが多いようです。唾液分泌低下は慢性的に口腔乾燥を呈し、唾液による殺菌・粘膜保護作用が極端に低下、口腔内汚染を引き起こしやすく嚥下機能の低下にもつながります。このため介護者は積極的な唾液腺マッサージ等で唾液分泌促進を促すことが必要となります。

～唾液腺マッサージの方法～

人の顔面には3つの大唾液腺が存在します。耳下腺・顎下腺・舌下腺です。

- ①耳下腺への刺激・・・両頬に指先をあて、耳の下から上の奥歯の辺り（女性が頬紅を塗り始める所）を、円を描く様に押しながら10回程度マッサージする。
- ②顎下腺への刺激・・・顎の内側を首に近い方から顎先に向かい親指で5箇所位を10～20回程度押す。
- ③舌下腺への刺激・・・両手の親指を揃え顎の真下（口の中で言うと舌の付け根辺り）を何度か押す。片手の人差し指を横にして何度かたたく様にしても良いです。



上記①～③を1セットとし、毎日習慣付けると、口の機能が高まり、口腔乾燥のある方は緩和されるだけでなく、出てきた唾液を飲み込むことで嚥下のちょっとした訓練にもなります。

～事例～

Kさんは70歳の女性で自立。シェーグレン症候群です。市町村の特定高齢者の健診時に口腔機能向上のチェックリストにすべて当てはまり、保健師より相談されました。口腔乾燥による痛みと喉の渇きを訴えておられ、「もう何も食べたくない」と。

かかりつけ医と相談し、口腔保湿剤（口腔化粧品）を併用しながら、健口体操を日に3回毎日続けていただき、只今4ヶ月目を迎えていますが、少し粘膜や歯肉に潤いが出てきて、ご本人曰く「痛みが遠のいた」そうです。

この方の様に、疾病による唾液の極端な減少は、代替になる物（保湿剤等）を使用しながら機能向上のプログラムを作成すると、短期間に少しですが改善効果がみられご本人の励みにもなります。

毎日のちょっとした訓練が大きな実を結ぶのです。歯科専門職と連携し毎日楽しみながらつづけましょう。