

口腔ケア時に、多くの看護・介護職が経験するのが「開口拒否」です。今回より皆様よりご質問の最も多い開口方法を連載します。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 齊藤美香先生(旭川市DHケアプラン主宰)です。



開口誘導 1

「歯を磨く」という習慣は、日本人は幼い頃から身に付いているそうです。毎日歯を磨く事は、一般的には当たり前の事で、生活習慣の一部となっておりますが、様々な原因でセルフケアが出来なくなり、「歯を磨く」事が継続出来なくなった場合、家族や介護職・専門職の介助にかかってきます。

以前「口腔ケアNEWS 28号」で開口を自らしめない方の開口方法をご紹介したところ、多くの読者からご質問をいただきました。「開口障害」には色々な原因があります。前回ご紹介した様な開口拒否だけではなく、認知症や廃用の進行による拘縮での障害、意識障害によるものなど様々で、それぞれのケースで対応方法が異なります。

口腔ケアとリラクゼーション

口腔ケア時、口腔内をきれいにする事だけではなく、リラクゼーションも心掛ける事が重要です。残念ながら廃用が進行している方々は、口腔も例外ではなく、極度の緊張・拘縮がある方が多いようです。

口腔ケア時、頻繁に遭遇する「開かないお口」(開けられないお口)は、口唇と顎に力を入れている場合が多いのですが、ちょっとした「筋マッサージ」で緩和される事があります。そこで、誰にでもできる簡単なマッサージをご紹介します。

<オトガイ筋のマッサージ>

緊張をとく為のリラクゼーションの一環として、口腔周囲筋のストレッチが有効な事を数多く経験しています。

その中でオトガイ筋(おとがいきん)は人間の頭部の浅頭筋のうち、口唇周囲にかけての口筋のなかで、下あごの前面中央部(オトガイ部)に梅干の種のようなしわを作り、隆起させる筋肉です。オトガイ筋は下顎から下唇を押し上げるような形でV字にはしています。口唇に力を入れて「開かないお口」の方々は、ここにかなりの緊張がありますので、マッサージしてあげる事で緊張がとけ、開口しやすくなる事が多々あります。

下顎の前面中央部に出来る丸いシワの両側を親指で円を描くようにマッサージします。かなりの緊張のある方も毎日することにより徐々に緊張がとけて、拘縮も緩んできます。



事例

89歳 女性 介護度5 介護療養型病棟入院中 基礎疾患;脳梗塞後遺症・心不全。寝たきり

主訴は口を開けられないので口腔ケア出来ず、口臭が強く室内が臭うので改善したい。とのことで介入。口唇に力が入り、口はへの字に曲がり、顎は黄色くなるほど緊張させていましたので、上記マッサージを施行し、関わるすべての方々に指導、専門職は週に1度の定期介入としました。6ヵ月後、日常的に口をこじ開けて(これは拒否を助長します)といった無理な口腔ケアは無くなりました。緊張がとれることにより、ケアする側、される側双方の安全安楽な口腔ケアが継続されています。

顔面には色々な役割の「ツボや筋肉」があります。そのときの状態にもよりますが、症状にあったリラクゼーションをすることで開口もしやすくなる事があります。口腔ケアは難しい事ではありません。歯科専門職と上手く連携し、毎日習慣付けましょう。

制作協力 DHケアプラン www.geocities.jp/dhcareplan

