



今月は、口腔ケアによる口腔機能の維持・改善をテーマとした特集の第2弾として、誤嚥性肺炎の予防について解説します。解説は第1弾(義歯の役割)に引き続き、ケアマネージャーや日本音楽療法学会認定音楽療法士としても口腔介護に豊富な経験をお持ちの、尾形由美子先生(鹿児島県 尾形歯科医院勤務)にお願いしました。

..... 誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア

誤嚥性肺炎の予防には口腔ケアが有効、ということは皆さんよくご存知だと思います。

でも現実には、自分たちも頑張っているにもかかわらず肺炎を起こす人がいて、果たして口腔ケアの効果はあるのか、この方法でよいのか、と悩んだことはありませんか? 一日に何度も口腔ケアをしているのに、常に汚れているので大変だとか、結果がみえてこないという声もよく耳にします。

業務の中で、口腔内の汚れを100%除去するための時間をとることは困難なはずですが、そこで、いかに要領よく的を射た口腔ケアができるかが問題になるのです。少ない時間を有効につかうためには、その方の口腔ケアのなかで「ここだけは必要・手を抜いてはいけないところ」というポイントを皆が共有し、もともとある自浄作用も引き出していくことが大切でしょう。

■おもにケアする部分は歯頸部と歯間部

まず、誤嚥性肺炎を起こす細菌がどこに棲んでいるかということ、それは、おもに歯と歯肉の境目や歯と歯の間などの、空気に直接触れにくい場所になります(図-1参照)。

つまり、その部分の汚れを除去しなければ、改善は難しいことがわかります。

誤嚥性肺炎の予防には、図-2のように歯ブラシの毛の先端に目を向け、毛先が歯肉に少し触れるようにそっと磨く方法で行いましょう。また、歯ブラシの全面を使うのではなく先端やかかとの部分を歯と歯の間に入れるようにして、歯を一周ぐるっと磨くようなイメージで行うとよく磨けます。このような歯磨き方法は、皆さんにとっても歯周病の予防につながる大切なポイントですので、自分の口腔内でも練習してみましょう。



歯と歯肉の境目 歯と歯の間
図-1 誤嚥性肺炎を起こす細菌の棲み家



図-2 効果的なブラッシングの方法

■奥舌や軟口蓋付近の汚れはスポンジブラシで

第二のポイントとして、歯がない場合やすでに痰が多くなっている場合には、歯を磨くことばかり意識するのではなく、奥舌や軟口蓋付近の汚れが除去できているかどうかを確認しましょう。この部分の汚れを除去することで、痰の感染による着色が薄くなり、痰の量も減少してきます。痰は吸引するだけでなく、しっかり拭き取り口腔内を清潔にすることが必要なのです。それにはスポンジブラシの利用が便利で、咽頭付近に残留していたり、はりついている痰を巻き取りながら除去しやすく、スポンジを水で洗いながら使用するので清潔も保てます。綿棒よりも価格が高いイメージがあるかもしれませんが、確実に有効に使えます。このようなスポンジブラシによる清掃は、咽頭周辺をはじめとして、口腔内への適度な刺激にもなり、嚥下反射を誘発したり口腔内への刺激により唾液が出やすくなるなど、口腔機能の向上につながります。自分の唾液が出て、それを嚥下できる機能が回復してくると口腔内がきれいになるばかりでなく、自分の唾液や痰で誤嚥性肺炎を起こしている状態から脱出することもできるのです。

限られた時間内に的を射た口腔ケアをすることで、人間に本来備わっている唾液による自浄作用が回復し、その方自身の改善のみならず皆さんの口腔ケアが楽になっていくはずなのです。

