



今月は、乾燥した口腔のケアについて、効果的な方法をご紹介します。解説は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。

乾燥した汚れが張り付いた口腔のケア

寝たきりの方の中には、口があいたままで口腔内が乾燥している方が多いことと思います。そのような方が肺炎を起こすと、痰が増え、口腔内には痰が張り付き乾燥して固まり、口腔ケアはとても大変になります。中には、その固まった痰が尖った角を作り、口腔内、特に咽頭付近の粘膜を傷つけてしまうこともあります。こんな状態になった時、皆さんはどんな方法をとられていますか？

多くの場合は、水や保湿剤で固まった痰の表面を湿らせてからスポンジブラシ等で少しずつ除去されているのではないのでしょうか。今回はそんなケアの方法についてお伝えしたいと思います。

まず、こんな時には、その場でさっと除去できる大きな汚れや痰はスポンジブラシ等で除去します。次に簡単には取れない汚れは、表面を軽く湿らせておき、次いで口腔粘膜や舌がよく動くように、スポンジブラシ等で刺激を加えて働きかけます。(図-1参照)

図-1 口腔粘膜や舌への刺激

また、口腔周囲や顔面を外からマッサージしていきます。(図-2参照)

マッサージの方法や力加減はあまり難しく考えず、皆さん自身が行って気持ち良いと思える方法でかまいません。

ここでは、口腔周囲内外からの刺激により唾液を出すことを目的としています。

そうして暫くすると、口腔内の至るところにある小さな唾液腺から少しずつ唾液が出て、それまで頑固に張り付いていた汚れと粘膜の間にうっすらと唾液の層ができるため、汚れがスルッと除去できます。

ただし舌は、表面に唾液腺開口部がないばかりか、表面がじゅうたんのようになっているため汚れが内部に入り込んでいます。そのため、日ごろからこうして唾液を出す刺激を加え、口腔内を潤った状態へと戻してあげる必要があり、あまり急がずに2～3日かけてきれいにしていきます。

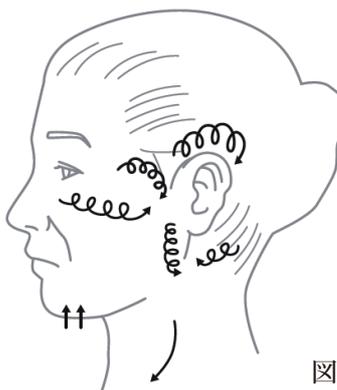
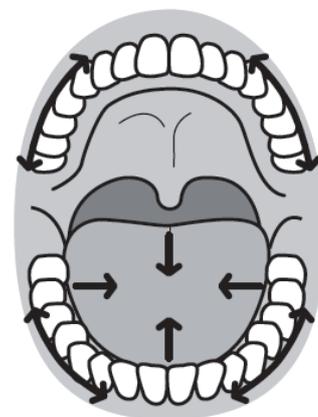


図-2 マッサージの方法



また口腔ケア時のみならず、おむつ交換や体位交換にベッドを訪れた際に、まずは『〇〇さん』と声をかけ、顔に触れてから仕事を始めるようにすると効果が早く見えてきます。リハビリの原則は短時間頻回の実施です。長い時間をかけなくとも、顔に触られるというその刺激が必要なのです。こうして1週間もすると口腔内に変化が見えてきます。口腔ケア時にも唾液が出やすくなり汚れも除去しやすくなってきます。

その他に注意していただきたいのは、舌背部が乾燥し汚れを埋め込む原因の一つに、口腔内清拭用のウェットティッシュの誤った使用方法があります。ただ拭くだけでは、舌の上に乗っている汚れを中に埋め込むだけだということです。またアルコール分を含む製品の場合には更なる乾燥を呼び起こします。唾液を出す働きかけをするとともに、粘膜ブラシや指で舌を動かすように刺激するなど、まずは汚れを浮き上がらせることから始めましょう。

このように日々唾液を出すことを意識した口腔ケアを行うことは、その方の口腔内が潤い汚れにくくなるだけでなく、唾液が出ることによりそれを空嚥下するという機能訓練にもつながります。

さらに口腔内外からの刺激は、他にも大きな影響をもたらします。具体的には、口角への刺激は笑顔などの表情を表出させてくれますし、さらに口輪筋の状態が良くなれば、流涎やパ行・バ行・マ行の発音の改善につながっているのですから。

