

今号は口腔ケアの意義についてご説明します。

解説は日本音楽療法学会認定音楽療法士として口腔介護に豊富な経験をお持ちであり、

またケアマネージャー資格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。



## ..... 口腔ケアってしてあげるもの? .....

口腔ケアというと、“義歯を洗ったり歯ブラシをして差し上げる”、というイメージがとて強いように思います。

しかし介護保険の基本は『自立支援』です。口腔ケアも自立支援と無関係ではなく、**自分自身で自分の口腔内を管理することが、その方の様々な意味での『リハビリ』となることはいうまでもありません。**例えば“自分の歯を磨く”、“義歯を自分で着脱したり

洗ったり管理する”といった行為は、ご自身が日常生活の中で当然のように行ってきた部分です。しかも、個々のやり方や手順を何十年も続けて行ってきました。朝の歯磨きも起床直後であったり、食後に磨く方もいらっしゃいます。塩で磨く・・・、と言われる方もいらっしゃるでしょう。歯磨きについてあまり正しい知識が得られなかった年代の方が多いはずですから、自己流がたくさんあるのです。

これがいきなりデイサービスやデイケアで、また施設に入った途端に、人に歯磨きや入れ歯の洗浄を自分流でないやり方で行なうように言われるようになるわけです。このギャップが、トラブルに発展してしまうことは十分に考えられることです。

まずは今までのその方の口腔ケアがどうであったかを知り、その方自身の口腔ケアをベースにどう取り組んでいくかを考えましょう。



### 【自分で行なう口腔ケアの利点・・・】

では自分で口腔ケアを行うことで、どのような利点が考えられるでしょうか。

まず拒否の原因を作りにくいということです。ただ口腔ケアの必要性は地道に伝え、自分で口腔ケアを行う環境を整えていく必要はあります。

具体的には、自分で磨けるように歯ブラシ形状を工夫したり、柄を太くして持ちやすくしたり、義歯ブラシの場合は、持ちやすいものに変えたり、洗面所に貼り付けて使用するなど様々な工夫が可能です。また義歯を落とした場合を想定し、水をためた洗面器を洗面所に置くだけでも破折の防止になります。

機能的には、口腔内の環境が整い唾液が出やすくなることで嚥下機能を維持するだけでなく、義歯を安定させ傷をつきにくくしてくれます。また、舌や頬、

口唇へ積極的に働きかける口腔ケアを行うことにより、口角の下垂を防ぎ、若々しさと豊かな表情を維持できます。同様に舌の力がつくことにより、言葉がはっきりと聞き取りやすくなったり、しっかりした咀嚼が可能になるでしょう。さらに、口腔ケアの後に行う「うがい」には、たくさんのリハビリ要素が含まれています。これらを自分で行うことにより、細かい変化にも気づきやすくなります。そしてそれは、また次への意欲へとつながります。

そればかりかこうした口腔周囲のことだけでなく、歯を磨く、義歯を洗うといった細かい手作業は指を使うというリハビリ、口腔内からの脳への刺激（口腔内は感覚がとて鋭い）など様々な利点があります。認知症が進むと、自分の義歯の上下や裏表がわからなくなり装着が困難になります。できるだけ長く自分でのケアをして頂くために、過介護にならないよう、できる限り残存機能を生かして自分で行うための支援をすることも、口腔ケアなのです。



エラック義歯ブラシらくらくスタイル

