

片麻痺の方にとっては細かく歯ブラシを動かすことが難しくなっていたり、口の中の感覚が低下していたりすると、歯磨き後も食べかすが残りやすくなります。今回は、歯磨きの用具やポイントについてお話しします。



◇ 動作について

麻痺側では、握力の低下や細かい動きが難しくなっている場合が多いため、非麻痺側での歯磨きが望ましいですが、軽度の麻痺の場合には麻痺側で歯磨きを行うこともリハビリになります。

麻痺側の舌や頬の動きや感覚の低下により、食べかすが残っていても気づかない場合があります。また、麻痺側に意識が向きにくくなる症状がみられる場合、麻痺側を鏡に映しながら歯磨きをすると意識が向きやすくなり、食べかすの残りに気づきやすくなります。



◇ 用具について

一般的な歯ブラシに加え、必要に応じて舌の表面を擦る舌ブラシ、球状ブラシなどを利用すると食べかすの除去や頬や舌のストレッチに有効です。非利き手で行う場合は、電動歯ブラシを利用すると便利です。

また、歯磨き剤は蓋を回して外すタイプより、ワンタッチで開けられるタイプの方が片手での操作には便利です。



うがいによる水分の誤嚥が心配な場合は、吸い飲みを利用するとあまり上を向かずに口に水を含むこともできます。



歯磨きは、自分で行いたいセルフケアの一つだと思います。口の中は食べかすだけではなく、痰も残りやすい場所でもあり、うまく行えないままでは菌が繁殖しやすく、肺炎につながることもあります。ご家族や介助者の方に時々チェックをしてもらいながら、一緒にケアを続けていけるといいと思います。

