

『食べる』に繋げるお口から始まるリハビリテーション ～口腔衛生管理の重要性について～

歯科衛生士 丸山 みどり

急性期病院から私どもの回復期リハビリテーション病棟に入院される時に、口臭が強く、口腔内は乾燥して声が出にくく、痰がこびりつき、歯の汚れ、舌苔付着の方が見受けられます。

まず、最初に行うことは、入院されてすぐ昼食前に口腔ケアを行うことです。経鼻経管の方も栄養を入れる前に口腔ケアを行います。口腔内を清潔にし、口腔内を保湿することで、滑らかな口腔を取り戻します。そして、やっと清潔になった

お口で、食事を摂取していただきます。経鼻経管の方も栄養を入れる前に口腔ケアをすることで、刺激が入り胃や腸の動きが良くなり、栄養を吸収しやすくなります。

口腔ケアは、モーニングケアと食事後の3回で1日4回行います。最も重要な口腔ケアは、モーニングケアです。それは朝起きた時の口腔内には、「便10gと、同じ位の細菌数が存在している。」と言われているためです。リハビリにおける口腔ケアの目的は、「口腔ケアの知識や意識を退院してからも継続させること！」です。患者様が可能な限り、もとの社会生活をとりもどすために、モチベーションを上げ、自立支援に繋がっていきます。口腔ケアをし始めのころは、お手伝いをしていきますが、退院までの間1日4回行うことで、患者様ご自身で、義歯も片手で着脱することができるようになります。口臭や肺炎、歯周病菌が付着した舌も磨けるようになり、口腔内は潤い、美味しく安全に食べるお口になります。



口腔ケアの効果についてご紹介します

1 唾液の分泌を促進する

残留物や細菌で口腔内が不衛生な状態では、唾液が出にくくなり、口腔内が乾燥します。口の中を清潔にすると、唾液の分泌が促進されます。唾液には、歯や口の粘膜を保護し、虫歯や歯周病を予防する役割があるため、唾液の量を増やすことは口腔ケアにおいて重要なポイントです。



2 誤嚥性肺炎を予防する

嚥下機能が衰えると、食べ物や唾液が気管に入ってしまうことがあります。口腔内の細菌が肺に入って起こるのが「誤嚥性肺炎」です。口腔内の汚れや細菌を減らすことは、誤嚥性肺炎の予防に繋がります。



3 口腔機能低下を防ぐ

高齢者は、「噛む」「飲み込む」「呼吸する」「話す」「表情を作る」と言った口腔機能全般が低下しやすい傾向にあります。口腔機能が衰えると、十分な栄養が摂取できなくなり、免疫力の低下や摂食障害に繋がります。口腔ケアを通じて口腔機能を向上・改善すれば体全体の回復が期待できます。

これからも口腔ケアで、健康維持の幸福ケアに繋がるように支援していきます。

