

Question Answer

お口の健康そここが知りたい 57

協力・鶴岡地区歯科医師会

なぜ要介護高齢者の口腔ケアは大切なのですか？

Q 高齢の親を介護していますが、自分では歯磨きもできません。口腔ケアが大切だとは聞きますが、なぜ要介護高齢者の口腔ケアは大切なのですか？

A 要介護高齢者の方は、ご自分でお口のお手入れがしにくくなります。体の機能の低下に加え、摂食・嚥下障害など何らかのお口の機能の低下が起きる場合が多いようです。口の渇きや味覚異常もみられます。噛むことによる脳への刺激が減ることによって認知機能の低下も心配されます。また、生活機能全般が低下し、介護レベルも増していきます。そのため器質面(歯や粘膜、舌)だけでなく機能面(噛む、飲み込むなど)からのケアが欠かせません。

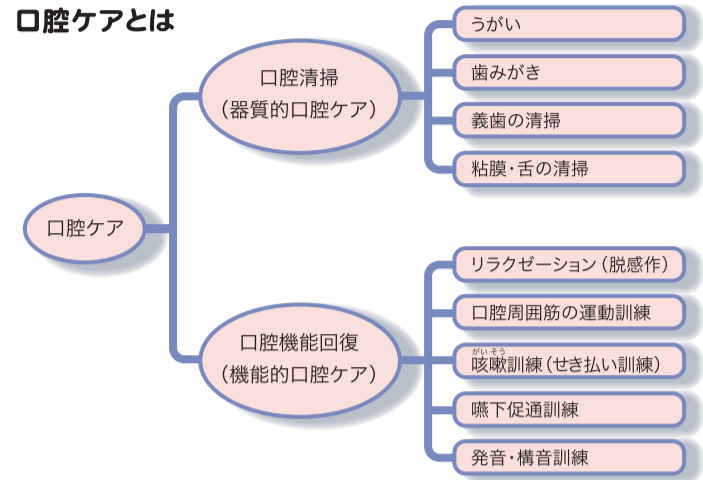
口腔ケアは、汚れを取り除く口腔清掃(器質的ケア)と口腔機能回復(機能的ケア)から成り立っています。この2つがうまく組み合わせることで、効果がさらに高まります。

むし歯、歯周病治療や義歯による機能回復をふくめた歯科治療や器質的および機能的口腔ケアの効果として、

- ① 食べることへの意欲の改善
- ② 栄養状態(アルブミン値の上昇)の改善
- ③ 認知機能の維持・回復(痴呆予防)
- ④ 誤嚥性肺炎のリスク回避

などが期待できます。生活の自立度が高まり、また生きる意欲の向上にもつながることから要介護高齢者の口腔ケアはとても大切です。

口腔ケアとは



口腔ケアはセルフケアとプロフェッショナルケアが基本です

セルフケア

- 適切な歯ブラシや歯間清掃用具を選択し、すみずみまできれいに清掃する
- むし歯を引き起こす甘味食品の量を制限し、栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べる
- 全身のリラクゼーションを心がけ、顔面、口腔をよく動かし、摂食・嚥下のための良好な口腔機能を保つ
- フッ化物入り歯みがき剤を使用し、むし歯予防に役立たせる
- 定期的に歯科健診を受ける

プロフェッショナルケア (専門的口腔ケア)

- むし歯、歯周病の状況を診て、全身状態、口腔内の状況に合った適切な口腔清掃のアドバイス
- 日常的には清掃できない部位の専門的歯面清掃
- 口腔機能の維持、回復を図る機能的口腔ケア
- 食介護への支援
- フッ化物洗口など、予防に関係する薬剤の紹介と正しい使い方の指導

