

Question Answer

お口の健康そこが知りたい 73

協力・鶴岡地区歯科医師会

要介護者のお口のケア

年を重ねるとご自分で歯磨きも行き届かなくなることがあります。そこで、介護者によるお口のケア（口腔ケア）が必要となります。

要介護高齢者の口腔ケアのポイント

1. 口腔内をチェックする

口腔内に問題がないか観察します。痛みがあるとケアを避けようとするので、痛みの原因となる口内炎・欠けた歯・歯肉の腫れ・義歯による傷などの有無をチェックします。

3. 誤嚥に注意する

嚥下機能が低下している場合は、顔を横に向け、枕などを使ってあごを引き、水分や汚れが気管に入らないように注意します。水分の使用はできるだけ少なくして、吸引器や綿棒やガーゼ等で水分を除きながら行います。麻痺した側を上、健康な側を下にして、嚥下反射や咳反射を生じやすくして、誤嚥を防ぎましょう。

2. 介助は最小限にとどめる

障害の程度によってどの部分を介助すべきかを考えます。自助具や工夫した清掃具を活用し、できるだけ本人の残っている能力を活かすことが重要です。不足分のケアは介護者が行いましょう。

4. 口腔内の乾燥に注意する

加齢や薬の副作用などで唾液が減少すると、口腔内が乾燥するようになります。乾燥した粘膜を加湿し、口腔湿潤剤などを塗布して保湿を行うとともに、口腔機能訓練（舌体操・嚥下体操）やマッサージ（唾液腺・口腔粘膜）など機能的口腔ケアを行って唾液の分泌を促すことが大切です。

周術期のお口の健康管理

「周術期」とは、手術日を含めた手術前後の時期を指します。一般的に全身麻酔の手術を受けると身体の抵抗力が落ちやすく、合併症を発症しやすくなると言われています。口腔内には実に多くの細菌が存在していて、それが肺や血液の中に入る事で肺炎や感染などの重篤な合併症につながります。全身の治療前から十分な口腔ケアを行い、手術時に健康なお口の腔状態に整えておくことが大切です。

口内炎や傷の
感染の予防

術後の肺炎の予防

口腔由来の
重症感染症予防

（横浜市立大学附属病院ホームページより引用）