

～口腔ケア重要性の再確認と誤嚥性肺炎予防のポイント～

①口腔ケアの目的

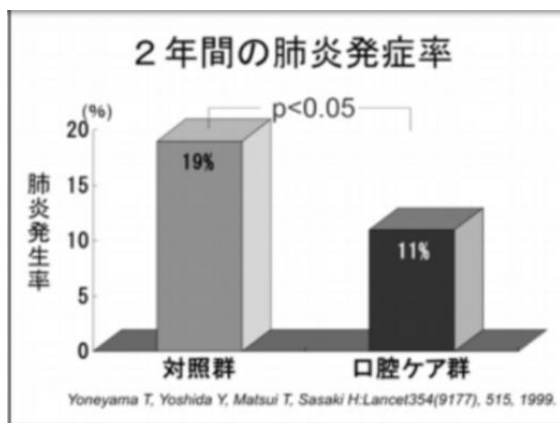
- ①口腔内を清潔に保ち、感染の予防をはかること
- ②口腔機能の維持と向上をはかること

②口腔内が乾燥すると

唾液による洗浄作用や抗菌作用が低下し感染が起こりやすくなる  
⇒ 口腔内乾燥の防止が必要

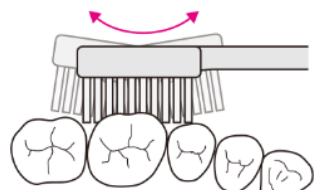
③口腔ケアの効果

口腔内細菌の減少と嚥下機能の改善により肺炎予防が期待される



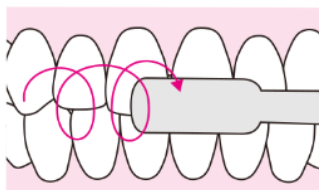
④口腔ケアの方法(ブラッシング編)

①スクラッピング法



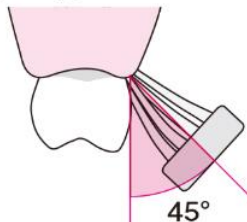
歯ブラシの毛先を歯面を直角に当て、前後に細かく振動させる方法

②フォーンズ法



歯ブラシの毛先で円を描くようにこする。細かい部分に磨き残しが出る

③バス法



歯ブラシを鉛筆のように持ち、歯と歯肉の境目に毛先を45°の角度で当て、細かく振動させる方法。歯周ポケット部の清掃に効果的

④ローリング法



歯ブラシの毛先を歯に沿わせて当て、圧をかけたままゆっくりと回転させる方法。歯肉のマッサージ効果が高い

どんな方法でも、ブラッシングすることが大切です。

また、歯ぐきから出血しても途中で止めず最後まで続けましょう。

⑤誤嚥性肺炎予防のポイント

1. 嚥下機能に関わる筋肉を衰えさせない！

⇒しゃべることに使う筋肉は嚥下・咀嚼の筋肉と同じです。しゃべらなくなることは、飲み込むための筋肉が衰えてきて、やがて食べられなくなることを意味します。

2. 誤嚥性肺炎は、高齢者や寝たきり患者に多く、“自分からどんどん動く”症例は極めて少ない！！

⇒安静度制限がない場合は、積極的に体を動かしてもらいましょう。『入院＝安静』の認識は、患者さんだけでなく我々スタッフも改めましょう。

口腔ケアを行うことで肺炎を予防し、話し相手になることで嚥下・咀嚼筋の筋力低下を予防しましょう。そして最後まで食べれる口を目指しましょう！

