

# 口腔ケアとは

- 口の中の清掃
- 義歯の装着と手入れ
- 咀嚼、嚥下等にかかわるリハビリテーション

# 口腔ケアをしていないと

- 食物が残ってしまう(虫歯、歯周病)
- 異臭の発生源(口臭)
- 口腔細菌の増殖(誤嚥性肺炎の繰り返し)

# どのように虫歯になるのか

- 口の中では歯が溶け出す脱灰(だっかい)溶けた歯が再び元の状態にもどっていく再石灰化が日常的に繰り返し起こっている。
- 脱灰(歯を溶かす力)と再石灰化(歯を元にもどす力)のバランスが崩れると虫歯になる。
- 食べ物に細菌がつき、酸が発生し歯を溶かしてしまう。

# 歯周病について

- 歯の周りの病気(歯ぐき、骨)
- 細菌により歯ぐきの腫れ、歯石ができて骨が溶けてしまう
- 骨を溶かしてしまうので重度化してしまう

# どうすれば虫歯・歯周病にならないか

- 正しいブラッシングが必要。
- 口腔内を清潔にする(うがい薬等)

# 正しいブラッシング

- 磨くべきポイントをきちんと磨く、ポイントがずれていると意味が無い
- 歯の溝、歯と歯肉の隙間、歯と歯の隙間が磨くポイント・力を入れずに小さく動かす。
- 夜は特に念入りに行う。

# 入れ歯を使用している人のケア

- できるだけ毎食後洗浄する
- 研磨性の強い薬剤は使用しない。
- 基本的には寝る時ははずし、水の中に保管
- 歯が残っているなら入れ歯を外した状態で残存歯を磨く
- 粘膜に異常が無いかを確認し、なにかあれば歯科通院
- \*入れ歯用のブラシや洗浄剤は効果的
- \*歯磨き粉は使用しない

# 嚥下機能

- 咽頭から食道通過までを嚥下
- 食べ物が
  - 舌の運動により口の奥へと運ばれる
  - 奥舌から咽頭へ送り込まれる
  - 咽頭に入ると鼻と気管に通じるドアが閉じられ食道へのドアが開く
  - 食道は逆流しないように閉じられる

# 誤嚥性肺炎

- 食物の認識 口への取り込み 咽頭 気道(本来は食道にはいる) 肺(誤嚥性肺炎)
- 加齢による機能(反射)の衰退等によりおこる
- 誤嚥することで口の中の細菌が肺へ入ってしまう(細菌を含んだ分泌物を誤嚥)
- 誤嚥をしない、口腔内の細菌を減らすことにより防げる

## 嚥下体操 誤嚥をしないために)

- 口唇訓練 「ぱ、ぴ、ぷ、ぺ、ぽ」と大きく口を動かし発音する
- 頬訓練 口を閉じて頬を膨らます口を閉じて吸ってすぼめる
- 舌訓練 舌を出して前方へ突き出す舌を出して左右に一回ずつつまわす

# 嚥下体操 その一

## ゴックン体操

### ① 深呼吸



鼻で吸います



口をすぼめ  
ゆっくり吐き出す

### ⑤ 舌だし運動



舌を出したり  
引っ込めたりする  
(2~3回)

### ② 首の運動



左、右を向く



左、右に傾ける  
(2~3回)

### ⑥ 舌まわし運動



舌を左右に  
一回ずつ  
まわしましょう

# 嚥下体操 その二

## ③ 肩の運動



上げる



下げる

## ⑦ 唇の運動



バ、ピ、フ、ペ、ホ  
バ、タ、カ、ラ

もしくは

い、ろ、は、に、…と  
発音します

## ④ 頬の運動



口を閉じて  
頬を膨らませる



口を閉じて  
吸ってすぼめる

## ⑧ 深呼吸



もう一度  
深呼吸します