

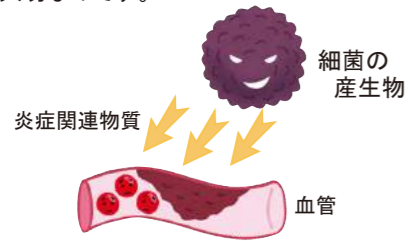
### 口腔ケアが大切な訳

# 口腔ケアは生命の維持・増進に直結したケア

口腔ケアの効果に関しては『Welfare Campus News No.3/ 誤嚥性肺炎の予防』のところでも触れましたが、No.9 では口腔の不衛生から起こる病気の危険性と口腔ケアの大切さ、口腔ケアの方法などを紹介したいと思います。

## 細菌の産生物が血流に流れ込む?!

歯周ポケットには常に細菌が常在しており、炎症を起こすと歯肉と歯の付着が破壊され、容易に細菌が侵入します。その細菌の産生物（炎症関連物質）が血流に乗り、全身にまわって臓器に定着すると何らかの全身疾患が引き起こされることがあります。健康な方では、免疫機構により細菌は排除されますが、高齢者は抵抗力が弱く、細菌やその産生物を十分排除できずに定着してしまう恐れがあります。ですから、口腔内の清潔を保つ事がとても大切なのです。



※健康長寿ネット (http://www.tyojyu.or.jp/hp) より引用改変

## 口腔ケアと全身疾患との関連

細菌の塊である歯垢は、ムシ歯や歯周病の直接的な発生病因であると同時に、全身疾患を引き起こす菌の温床となります。口の中の細菌が関与する代表的な全身疾患としては、右図のような疾患があげられます。また要介護高齢者は、健康な人にとっては病原体とはいえないような弱い細菌によっても、日和見感染症\*（ひよみかんせんしょう）を起こすことがあります。

### 誤嚥性肺炎

### 心筋梗塞 敗血症

### 糖尿病 血管障害



口腔ケアを行うことで、これらの疾患を予防できることがわかってきました。つまり口腔ケアは、単に歯や歯ぐきのためだけではなく、全身疾患の予防など、生命の維持・増進に直結したケアでもあるのです。

\*日和見感染症：抵抗力が弱かったため、普通は病原性を示さない菌による感染症

## 災害時の口腔ケアの大切さ

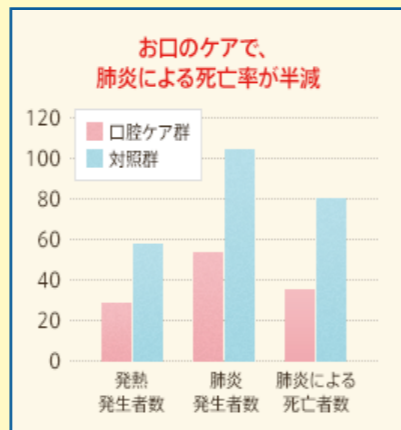
平成28年の熊本地震はみなさんにも記憶に新しいことと思います。避難生活が長期化する中、問題として浮き彫りになったのが誤嚥性肺炎です。歯磨きなどの口腔ケアが不十分な状況では、特に免疫力の低下した高齢者では口の中の細菌が気管に入って肺炎を起こす危険性が高まります。

この問題は阪神大震災の時から指摘されてきました。地震によるストレスや疲労で免疫力が低下した上に、水や歯

ブラシの不足から口腔ケアが不十分となり、肺炎の発症リスクが高まります。

熊本地震では誤嚥性肺炎を予防する為に、文部科学省・厚生労働省の要請により、本学をはじめ多くの歯科衛生士が被災地に派遣され、口腔ケアを行いました。

命を守るためにも、口の中を清潔に保つことが、とても大切なのです。



「要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究」(米山武義、吉田光由 他 日歯医学会誌 2001) より

## 知っておきたい!! 口腔ケア

### 口腔ケアの方法と種類



#### セルフケア

- 適切な歯ブラシを使って、毎日（なるべく毎食後）すみずみまできれいにみがく。
- 歯間ブラシやフロスなども活用して、歯垢を取り除き、歯石を予防する。
- 自分で行えない場合は、家族や介護職が行う。
- 歯科検診を定期的にする。

#### 歯科衛生士や歯科医師によるプロフェッショナルケア

- 全身状態やお口の状況に見合った口腔ケアのアドバイスを行う。
- 歯石の除去など、自分ではできない専門的なケアを行う。
- 口腔機能の維持や回復のための指導やケアを行う。
- 口腔トラブル予防のための薬剤（洗口剤や保湿剤）の紹介やアドバイスを行う。
- 食事指導を行う。

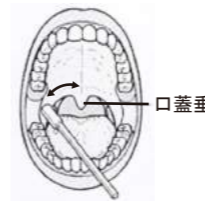


※財団法人 日本訪問歯科協会より引用改変

### 口腔機能の向上

#### アイスマッサージ

専用の綿棒を水で湿らせ凍らせます。それを口腔粘膜に当て刺激を与えることで、嚥下（のみ込むこと）を誘発することができます。



※ポケットガイド「嚥下リハビリテーションと口腔ケア」藤島一郎、藤谷順子 引用改変

#### 歯ぐきマッサージ

歯ブラシで歯磨きの際に、歯ぐきをマッサージすることで脳を活性化し、唾液の分泌も促します。



#### パタカラ体操

お口の代表的な体操の一つで、食べ物を上手に食べたり飲み込んだりする筋肉を鍛えるための、発音訓練を利用した体操です。高齢者は筋肉が弱ってくるため、口の周りや舌の動きが悪くなります。その予防・改善が目的です。「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音を繰り返すことで、食べるために必要な筋肉をトレーニングします。

#### 唾液腺マッサージ



- 耳下腺への刺激/10回 耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージする。
- 顎下腺への刺激/10回 指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1・2秒押す。
- 舌下腺への刺激/10回 両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

※福岡県歯科衛生士会HPより引用

#### 食べ物による嚥下機能向上

- カプサイシンの摂取 唐辛子に含まれる成分で、嚥下機能を改善する働きがあると言われています。カプサイシンの入った辛いものを食べると咳反射や嚥下反射が高まるようです。



※NHK『ためしてガッテン』(2014/11/16 放送) より一部引用

### 本学の介護福祉士教育の特徴

#### 肺炎予防のための確かな「口腔ケア」技術と認定資格が得られます

文部科学省にその取組実績を評価された歯科衛生学科との相互乗り入れ授業により、肺炎予防の「口腔ケア」もできる介護福祉士として、『口腔ケア支援介護福祉士』の認定資格（本学認定）が得られます。介護を必要とする高齢者の最も多い死亡原因は「肺炎」ですが、口の中を清潔に保つための専門技術を修得することで「肺炎」の予防が可能になります。