

口腔ケアについて



おあら新聞

第30号
担当 長澤 優香

はじめに

こあら新聞27号にて、日本人の主な死因の第3位に肺炎が台頭してきたことや、嚥下のしくみ等、口腔機能について掲載しました。

では、実際に誤嚥によってどのような病気へと結びつくのか、また、それらを予防するための具体的な方法について今回はお伝えしていきたいと思えます。

誤嚥に関する病気とは

前回お話した、正常な嚥下が行われないと、次のような問題が起こってきます。

★ 誤嚥

飲み込んだものが誤って気管内へと入ることです。

原因としては、筋などの加齢や病気による機能の減退、障害を起こし嚥下が円滑に行われなくなることで、歯が無くなる等の咀嚼をする際の

機能が低下してくること、薬の副作用による口腔乾燥など様々な問題があります。

通常は防御反応が働き、咳の反射を起こして異物を外に出そうとしますが、身体機能の低下によりうまく咳反射が起こらなくなるため、気管に入ってしまう。

特に脳血管疾患にかかると摂食・嚥下を司る中枢に障害が起きることが多く、廃用症候群(長期の安静により心身の機能が低下し筋肉の萎縮等がおこること)を招いてしまい、誤嚥が起こりやすくなります。

★ 誤嚥性肺炎

嚥下の障害によって誤嚥する機会が増え、その汚染物質が気管内に侵入し細菌感染を起こすことです。

口腔内にいる常在菌(菌周病菌も原因菌のひとつといわれています)や舌苔(細菌や食べかす、剥がれた細胞が苔のように厚くなり舌上を覆っている状態)は細菌のすみかにもなっているため、抵抗力が落ちている状態で誤嚥し気管内に侵入してしまうと、感染する危険が高まり注意が必要です。

★ 窒息

呑み込んだはずのものが気管を詰まらせてしまうことです。通常は咳反射が起って外へ出そうとしますが、機能の低下により、咳反射を起こしにくくなります。

★ 低栄養

文字通り栄養不足になることです。

嚥下を円滑に行えないということ、は、食事が制限されかねません。低栄養になると運動機能が低下するだけでなく免疫機能も低下するため、様々な感染症へとつながります。

★ 脱水症状

体内の水分が減少し電解物質が乱れる症状です。放置しておく意識障害など重篤な状態につながります。

例えば、嚥下機能がうまくいかない、そうすると食事の形態も安全を考慮してとろみのついたものへと変わってきます。しかし、とろみをつけることで満腹感がでてしまい、水分摂取量が更に減ってしまうという悪循環に陥ることもあるのです。

また、夜間にトイレに行かないよう水分摂取を控えてしまうことで脱水症状を起こしてしまうこともあります。

このように直接死へつながらる病気もあるため、リスクを減らすには少しでも感染物質を気管へと送り込ませないように、口腔ケアを行うことが重要です。

口腔ケア

では、これまでお話したことをふまえ具体的な予防法へと移りましょう。

口腔ケアには大きく分けて、

・器質的口腔ケア

…清掃道具を使って口腔内の汚染物質を除去すること

・機能的口腔ケア

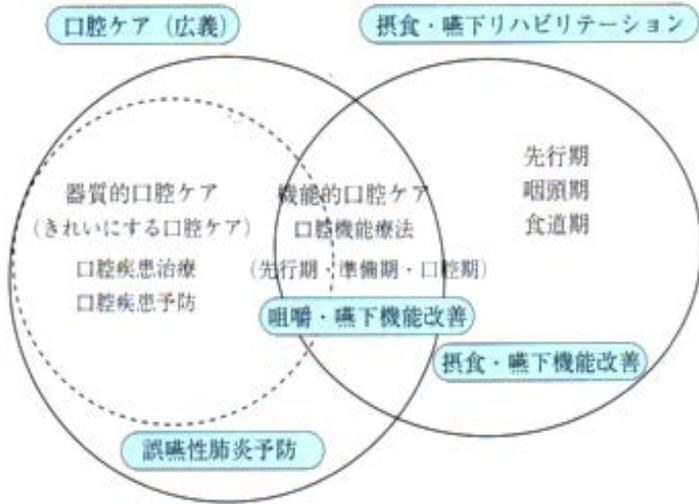
…口腔機能の向上を目的とする訓練法のこと

の2つがありますが、今回は器質的ケアについてご紹介しましょう。



そもそも上記で述べた誤嚥性肺炎は細菌による感染が主要原因ですが、口腔内の細菌たちは常在しているものですから流入は防げません。そのため、原因菌たちができるだけ気管へと入っていかないよう、コントロールすることが重要となります。

しかし、誰しもが同じ様に自分の口腔内をケアできるとは限らないため、その人にあった道具の紹介や、必要に応じて介助を行うなど、対応は異なってきます。



手指、腕の動作が困難な場合

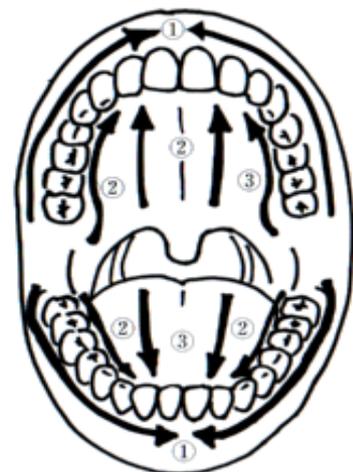
一時的な場合だとしても、その間、口腔内の清掃は十分にやりやすくなります。口腔内が不潔だと風邪やインフルエンザ等の疾病にかかりやすくなるため、仕方がないと諦めずに電動ブラシや音波ブラシを使用し、無理のない範囲でブラッシングは続けましょう。



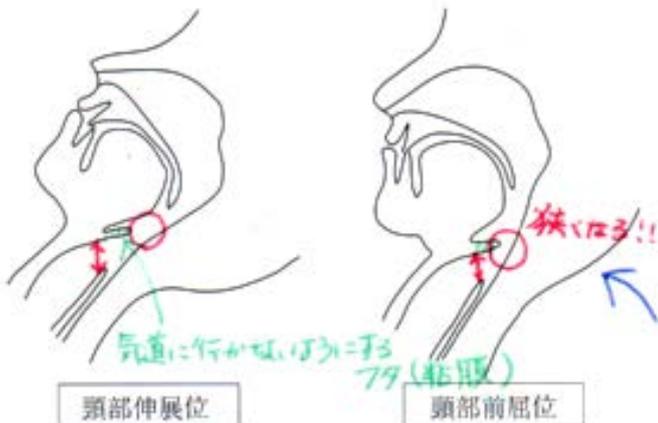
介助が必要な方の場合

まずは、寝たきりの状態のままでも口腔ケアを行ってしまうと誤嚥しやすくなり危険です。そのため、できるだけ姿勢は45〜90度位起こして顎を下に向かせると、気管へ誤嚥しにくくなります。

もしそれでも難しい場合は、顔を横に向かせるだけでも誤嚥しにくくなります。また、丸背の方はタオルやクッション、枕等を使って固定し、安定した姿勢をとることも大切です。



口腔ケアの手順



それでは実際に口腔ケアに移りましょう。始めに、口腔内が乾燥してしまっている場合は、保湿剤を唇や頬粘膜に塗ってからブラッシングを始めるとひび割れによる出血を防げます。出血があり普通の歯ブラシで痛がる場合は、やわらかい毛先の歯ブラシやワンタフトブラシという、小さな歯ブラシを使ってできるだけ歯肉にぶつからないように配慮することも大切です。

その他にも、舌ブラシという舌専用のブラシで、舌の奥から舌先へと撫でる様に舌苔を落としたり、スポンジブラシという柄付きスポンジに軽く水を含ませてから口腔内の粘膜を清拭したりすることで、細菌を除去する方法もあります。

スポンジブラシ



おわりに

今回お話した病気はとても恐ろしいものです。これらの病気にかからないようにするためには、「食事」|| 口から栄養をとることが大切になってきます。

「食」への意欲低下は生活意欲の低下へとつながり、身体機能の低下、疾病の発症へと発展していきかねません。

口腔ケアは、その大切な「食事」をする上で必要な口腔機能を守るためのものです。

介護に関することの多くなった今、ひとりひとりに合った口腔ケアをする助けになれば幸いです。

こあら先生より一言

うぐいすの鳴き声で目覚める朝はとても爽快です。きれいな声、音程も一定なのは感動します。本物のうぐいす嬢の姿を思わず見たくありません。



🎉 ジョギング再開しました。音楽聴きながらノリノリで頑張ってます(*^0^*)
よし、目指せ◆-3kg◆
吉田

これから夏本番☀️
BBQをはじめ、今年の夏はアウトドアを満喫する予定です！わくわく♪楽しみです(*>ω<*)♪
武田

スタッフの広場

先日、腰まであった髪を鎖骨くらいまでバッサリ切りました✂️とても新鮮◆でシャンプーも楽でお気に入りです\(^0^)/❤️
板坂

最近蒸し暑くてなんだかバテぎみに(´;ω;`)
温泉&ジョギングでこれから夏に備えるぞー！！
長澤