

口腔ケアから始まる介護予防

おいしく食べて、のばそう健康寿命、防ごう誤嚥性肺炎

歯ブラシはしていますが……、口腔ケアってどんなことをすればよいのですか？

歯ブラシに代表される口腔清掃だけでなく、食べる、飲み込む機能の向上も含めたケアのことをいいます。高齢者に多くみられる誤嚥性肺炎の予防には特に重要です。

- ★ 食事の前の準備体操：口腔ケアは食事の前から始まります。
- ★ 全身・顔面・口腔のリラクゼーションにより、食べる機能や飲み込む機能が目覚めます。

手順：リラクゼーション→イキイキ体操→マッサージ→食事→口腔清掃

全身のリラクゼーション



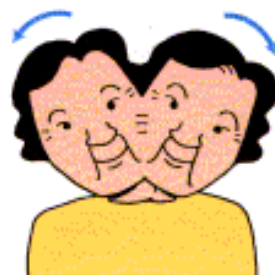
全身をのばす



肩の上げ下げ



上(下)を向いて



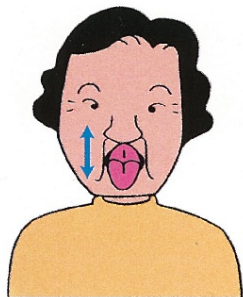
首を左右にたおす



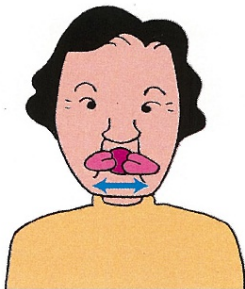
首を左右にひねる

お口のイキイキ体操

お口は“心の窓”です。大きな口を開けて、元気いっぱい体操しましょう。



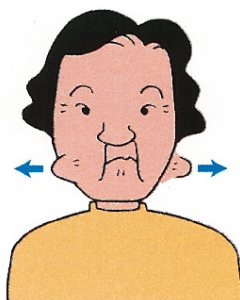
舌を出す
鼻(あご)をなめる



舌を左右に



舌をまわす



舌で左右のホッベを押す



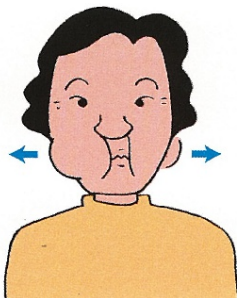
舌で上唇を内側から押す
下唇



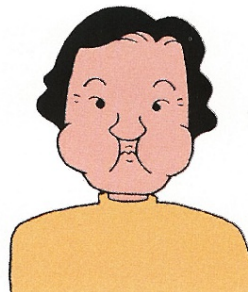
大きく口を開ける



パパパパ、ララララ
大きな声を出します



左右のホッベを
ふくらます



両方のホッベを
ふくらます
アッププー!



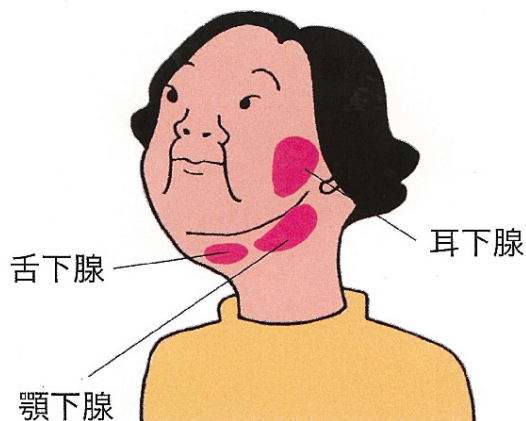
ホッベをたたいて
パチッ!

唾液腺マッサージ：唾液のタンクを刺激しよう!

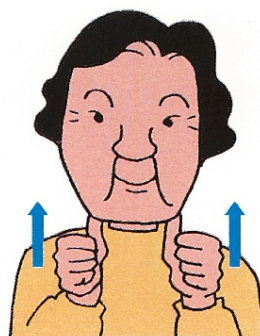
加齢により唾液の分泌能力が低下したり、内服薬の影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして、唾液の分泌をうながしましょう。

唾液のはたらき

- お口をうるおして食べ物が飲み込みやすくなります。
- お口をきれいにします。
- 入れ歯が安定します。



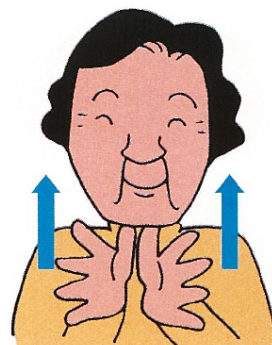
まずは位置の確認を



顎下腺マッサージ



耳下腺マッサージ



舌下腺マッサージ

自分でできない場合は、介護者がおこないます

手順：リラクゼーション(口腔から離れている部分からおこなう)→うがい
→口腔粘膜と舌のマッサージ(軟らかい歯ブラシ等)→うがい→食事
→口腔清掃(本人の不足分を介護者が補う)→うがい

★うがいができない場合は、お茶などで口腔内を湿らせましょう。



頬全体を回すように
マッサージ



唇の周りをつまむように
マッサージ



口の中から頬を伸ばす
ようにマッサージ



舌を持ってゆっくり
マッサージ

- ★口腔はデリケートな器官です。全身状態に気を配り、安全安楽におこないきましょう。
- ★本人の残存能力・機能を最大限生かし、介助するように気を配りましょう。
- ★“うがい”のできない方の口腔清掃では、吸引つき歯ブラシを使用するなど、“誤嚥”に注意しましょう。口腔清掃時の体位も考慮して下さい。

専門的口腔ケアに関しましては、「かかりつけ歯科医」「地区歯科医師会」へおたずねください。
社団法人 静岡県歯科医師会