

口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう

(社) 柏歯科医師会 附属 歯科介護支援センター 大森 恵子

■ 安全で楽な姿勢をとりましょう

- 口の中がよく見えるように寝たきりの人でも起こした状態にしましょう。
- 無理な場合は誤嚥を防ぐために身体を横向きにしましょう。
- 片麻痺の方は、麻痺側を上にし、枕クッション、タオルで安定させましょう。



■ ブクブクうがいをしましょう

- 口の中をさっぱりさせます。
- 頬の筋肉がきたえられます。



ブクブクうがいを。ガラガラうがいは誤嚥のおそれがあります

○ うがいが出来ない人は

◇ 洗い流し (誤嚥のない方)



顔を横に向けて受け皿を当てて口角を引っ張って吸い飲みで洗い流す。

【うがいが出来る人の条件】

- ・ 意識がはっきりしている
- ・ 口を閉じる事が出来る
- ・ 舌や頬が動かせる
- ・ 水を吐き出すことが出来る

◇ 清拭 (日常ムセなど誤嚥の疑いがある方)



スポンジブラシに水をつけて清掃した後
口腔内ティッシュ等で拭き取ります。

■ 口腔ケアの用意をしましょう



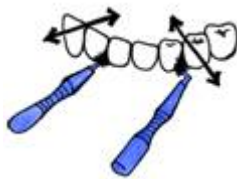
■ 歯を磨きましょう

○ 歯ブラシの選び方

- ① 前歯2本ぐらいの大きさと毛先、柄はまっすぐなものを選びましょう
- ② 硬さは普通のもの、ただし粘膜、歯ぐきに炎症のある場合は柔らかめ



○ その他の清掃用具

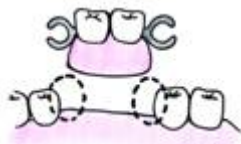


【歯間ブラシ】

歯と歯の間やブリッジの下に先端から差し込み、ゆっくり前後に5～10回動かします。サイズが合っていないと歯や歯肉を傷つけてしまいます。歯科衛生士に相談してみましょう。

○ 磨き方

- ① 入れ歯を入れている場合は取り外します。
- ② ぬらした歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に軽く当て、小刻みに動かします
- ③ 歯ブラシに付いた汚れや、血液はコップの水ですすぎながら行います。
- ④ 磨き終わったら、口をすすぎます。



* なるべく自分で磨ける所は磨きましょう。歯磨きは全身のリハビリにも繋がります。



包帯をまいて



ハンドタオルを輪ゴムでとめて



ゴムホースに差し込んで



アルミホイルで包み火であぶると歯ブラシの角度を変える事が出来ます

■ 入れ歯を清潔にしましょう

* 不潔な入れ歯は、口臭・口内炎・誤嚥性肺炎などの原因になります。

○ 入れ歯をはずして、よく見ましょう

総入れ歯



顎と入れ歯の間に空気を
入れるようにする



うしろに下げる

部分入れ歯



入れ歯を固定しているバネを持ってはずす

○ 入れ歯の汚れやすいところ



後縁部（忘れやすい所）



粘膜面（特に下の歯）

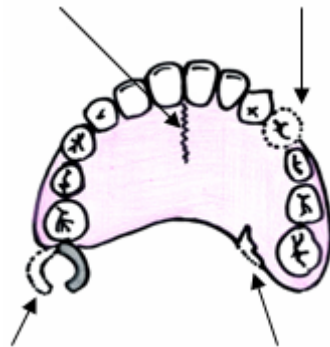


バネの部分

こんなことはありませんか？（歯科医師に相談をしましょう）

ヒビが入っている

人工の歯が取れた



バネが折れた

欠けたところは痛いヨ

○ 入れ歯の手入れの仕方（毎食後、はずして洗いましょう）

毎日の手入れ

入れ歯を落として破損したり、排水口に流してしまわないように、洗面器などを下に置いて、入れ歯を専用のブラシで磨きます。歯磨き剤はつけません。



吸盤付きのブラシを使えば、片麻痺の人でも麻痺のない側の手で洗うことができます。

○ 入れ歯の保管の仕方

(夜、寝るときは口の中の粘膜を休ませるためにはずしておきましょう)

- ・ 洗った入れ歯は水が入った容器に入れましょう。
- ・ 時々義歯洗浄剤を使いましょう。
- ・ 義歯洗浄剤に入れた入れ歯はきれいに水洗いしてから口に
入れましょう。

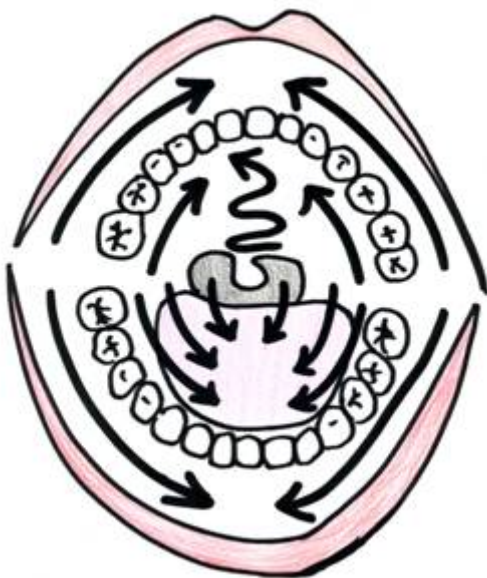


■ 舌をみてみましょう

- 健康な舌は全体的にピンク色で味蕾（味覚を感じる場所）が発達している。
- 細菌が繁殖した舌苔に覆われると味がわからなくなる
- 乾燥した口腔、舌や上あごの痰や細菌の付着は、口臭・肺炎の原因になる。
- 舌苔の上に白っぽい固まりが点々となっている場合はカンジタ（真菌）症の疑いがある。

■ 口の中の粘膜もきれいにしましょう

- 口唇・頬の内側、上あご、舌などに粘膜用ブラシを使用して磨く
- 麻痺側は特に丁寧に磨きましょう



口の中を清潔にしましょう



あーサッパリしたありがとう