



2009年12月

さくら

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編集委員会

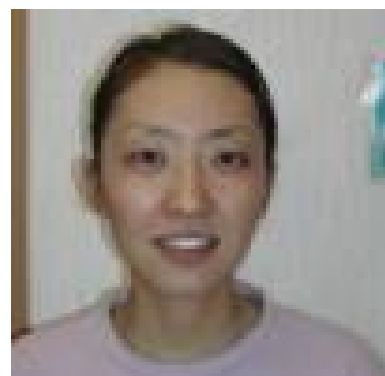
口腔ケアについて

訪問看護ステーションきょうりつ

看護師 水谷 圭恵

口腔ケアには、「歯磨きやうがいなどをして口の中をきれいにするケア」と、「咬む、飲み込むなどの口の動きを維持、改善するケア」の2つがあります。

- ・口腔ケアの効果には、
 - ①虫歯や歯槽膿漏の発生や進行を防ぐことができ、口臭の予防につながる
 - ②誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）の予防
 - ③食べる、飲む、話すなどの機能回復と維持
 - ④口を刺激することで脳を活性化するなどが挙げられます。



誤嚥性肺炎とは、食道を通るはずの食べ物や唾液が、気管に入ってしまうおこる肺炎です。口の中は、唾液により粘膜の表面が覆われており、細菌が定着するのを防いでいます。しかし、口を開いたままの状態であったり、咬んだり飲み込んだりする機能が低下すると、唾液の量が減り自浄作用も低下します。すると、口の中では、細菌の塊である歯垢が増殖します。口の中に付着した歯垢や食塊（しょっかい＝噛み砕いて、飲み込みやすい状態になった食べ物のかたまり）が、食事をした時などに一緒に流れ、気管に入ってしまうと肺炎を引き起こしてしまう危険性があります。誤嚥性肺炎がきっかけで病状が悪化してしまうこともあります。誤嚥性肺炎の発症率は年齢とともに増加し死亡率も高くなります。誤嚥性肺炎による死者のうち90%が65歳以上の高齢者といわれています。

誤嚥性肺炎の予防には、口腔ケアは特に大切です。

では、どのようなケア方法があるのか、ご紹介したいと思います。

- ・口の中をきれいにするケア
口の中の汚れの原因は、歯垢という生きた細菌の塊です。歯垢は、うがいだけではとることができません。歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなどでこすって取り除く必要があります。
- ・歯の磨き方
歯と歯茎の隙間や、歯の裏側、奥歯など磨く場所を意識しながら、汚れ