

「口腔ケア」で命を守る

今回は、日ごろの口腔ケアについての私たちの概念を改めて見直していくため、お口の中の健康について共有いたします。



■口腔ケアとは、歯磨きなどで口の中をきれいに保つだけでなく、健康保持や口腔機能向上のためのリハビリを含んだ幅広い内容を言います。また、口腔ケアの習慣付けが日々しっかり意識付けられていると、災害時にも自身の命を守ることにつながると言われているほど大切なことなのです。

■3年前に、私がホームホスピスの実習で学んだとても大切なことが「口腔ケア」でした。

①朝起きて、食前に口腔内をきれいにする。

(夜中に口の中に発生した細菌を取り除くため、誤嚥性肺炎予防にもつながる)

②言語障害、嚥下障害の方に食前に必ず口腔マッサージ、唾液腺マッサージをして唾液分泌を促す。

③口腔体操(やり方は様々:口に水を含ませ、ぶくぶく、ガラガラうがいをする)

この3つをすることで、嚥下機能改善や誤嚥性肺炎の予防につながる事は言うまでもなく、何よりも口の動きや発声が良くなり、表情も出てきたなど大きな成果がありました。



■皆さんは朝起きたら最初にする事は何でしょうか？

顔を洗ったり、水を飲んだりトイレに行ったりすると思います。

健康維持するためには、まず朝イチ大切な事は「歯磨き(口腔ケア)」なのです。私もこの時の体験から朝イチ歯磨きをします。口の中のネバネバのまま食事はできません。

最近好んで使っている歯磨き剤はゼローラです。口臭予防にもなり、日ごろからお口のエチケットは大切にしていきたいものです。


■ご利用者様に対して、歯磨きの習慣、お口の手入れの関心度など訪問する私たちが日々気をつけて確認できたらと思います。

訪問する看護師、セラピスト、介護員たちが口腔ケアの大切さについて常に学んで、そして常に意識していきましょう。

訪問看護は最期まで「口から食べることを」支えるためにも積極的にケアを行いたいものです。

息のキレイな人を目指し、生き生きとした笑顔で、美健口を意識して共に生きていきましょう。



 梅の花の咲く2月、皆さんからの温かい贈り物をしていただいたこと、一生の宝となりました。感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

2025年3月10日

呉静恵

