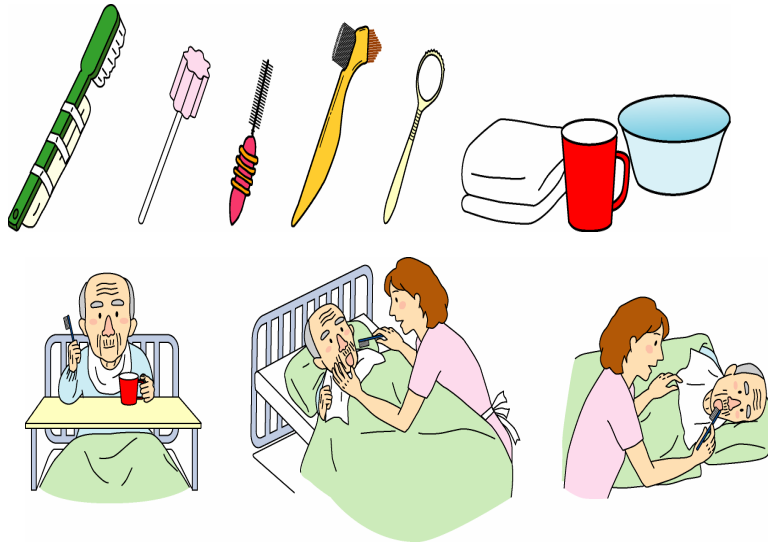


介護者への口腔ケア方法

① まずは口腔ケアに必要な道具を用意します。うがい桶、コップ、タオル、舌ブラシ、義歯ブラシ、歯間ブラシ、スポンジブラシ、歯ブラシ



② 口腔ケアの体勢は、少し前かがみに座ることが難しい方は背中の下に机などを置いて体が30度程起き上がるようにする。(誤嚥やむせの予防)
 ・起き上がることが難しい方は体を横向きにして顔を少し下に向ける。
 ・うがいが自分でできない方には指で頬

を下げて水が流れるように溝を作る。その際はぬるま湯で流す。

③ 高齢者の口腔ケアで注意する点
 ・義歯の方はしっかりと外してからブラッシングする。外さずに磨く方、以外に多い。
 ・本人が楽な体勢を見つけてあげる。辛いと思うと嫌になってしまう。

・お口の中をしつかり見てブラッシングする。
 ・夜間寝る時は義歯をはずしてケースに水をいれて保管する。
 ・歯ブラシなどでお口の中を傷つけないように注意する。

・歯ブラシなどをお口の奥までいれると嘔吐し易くなるので注意する。
 ・口の中をキレイにして毎日の食事を美味しく楽しくしてあげましょう。

歯の豆知識 (咬耗について)

人間の歯は、使い続けるとすり減っていきます。これは歯を持っているすべての動物に当てはまることです。通常は長い年月をかけて少しずつすり減っていくものです。しかし、非常に強く噛む、硬い食べ物を好んで食べている、歯ぎしりをする、噛みだばこの習慣がある、こういった癖をもつ人は、歯がひどく擦れ平滑でみがいだような状態になってしまつてしまつてあります。

これを咬耗(こうもう)症と言います。咬耗は徐々に生じ、加齢とともに強く現れることが多いですが、歯ぎしりを強くする場合や若い時から強い咬耗がみられる場合があります。一般に、前歯は先端部分、臼歯は咬合面に現れます。1〜2本という少数のみに生じるよりは、口のなかの歯全体あるいは左右片側全体の歯に生じることが多くみられます。

咬耗が生じている場合は原因を取り除く努力をしましょう。咬耗がエナメル質(歯のいちばん外側の材質)内にとどまっている場合、また自覚症状がとくにな場合は、治療を行わず様子を見ることがほとんどです。

入れ歯も人間の歯と同様に使っていくことで少しずつすり減ってしまいます。入れ歯は、通常の人間の歯より柔らかい材質の場合が多く、そのためすり減っていく程度も人間の歯と比べると大きいです。

咬耗症であっても人間の歯の場合は、食事に大きく影響することはほとんどないですが、入れ歯の場合は、歯がすり減ってしまつと、噛み切ることやすり潰すことに時間がかかってしまつたり、噛む回数が増えて顎が疲れるという事が起こります。

入れ歯の患者様に噛み合わせの面が真っ平やそれに近い状態の方をよく見かけます。入れ歯にはどうしても寿命がありますので時期を見てかかりつけの歯科医によるメンテナンスや定期的に歯科検診を受けるとよいでしょう。

