

回復期の口腔健康管理について

高齢者は加齢とともに嚙む力や飲み込む力が衰えてきますが、適切な口腔健康管理でいつまでもお口を健康に保つことができます。

しかし、例えば脳卒中の発症などによって介護が必要な状態になると、嚥下機能や認知機能、移動、排泄、食事、更衣、洗面、入浴等の日常生活動作が低下し、誤嚥性肺炎等を引き起こしやすくなるなど、急性期、回復期、慢性期のそれぞれの場面での適切な口腔健康管理が必要となります。今回は、回復期の対応について説明します。

「回復期」とは発症から約3～6か月のからだの機能の回復を図る時期であり、病気をする以前の生活により早く安心して戻ることができるように対応する必要があります。「回復期リハビリテーション病棟」では、それぞれの疾患特性に合わせ専門的な知識・技術を備えた多職種スタッフにより、日常生活動作の改善を目的としたリハビリテーションを集中的に実施し、機能回復、早期の家庭復帰を図っています。しかし合併症のリスクはまだ残っており、例えば上体の保持・上肢の機能障害や認知力の低下などで自力での口腔清掃や入れ歯の取り扱い等が不十分のままだと口腔内環境は悪化することもあります。

では、回復期の脳卒中患者さんの口腔健康管理を行う時には、どのような点に注意をすれば良いかを説明します。口腔内の健康を保つには、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を取り入れることが大切です。セルフケアとは、歯ブラシや歯間ブラシなどを使って自分自身で口腔内を清潔に保つことです。一方、プロフェッショナルケアでは、歯科医師や歯科衛生士などの専門家が口の中と全身の状態を見て、状況に合わせた口腔清掃のアドバイスや歯石除去、口腔機能に対するリハビリテーションや食への支援を行います。

口腔健康管理のポイント

1) 口腔内をチェックする

口腔健康管理は口腔内の健康状態を観察する大事な機会です。痛みがあるとケアを避けるので、痛みの原因となる口内炎、欠けた歯、歯肉の腫れ、義歯による痛みなどの有無をチェックします。問題があればすみやかに歯科医師や歯科衛生士に相談してください。また、義歯を装着されている場合は外して明るいところで歯肉や粘膜等を観察します。



2) 介助は最小限にとどめる

障害の程度によってどの部分を介助すべきかを考えます。筋肉の衰えの予防や麻痺の改善のためには、自助具や工夫した清掃具を活用しながらできるだけ本人の残っている能力を生かすことが重要です。そして、仕上げは介護者が必要最小限のことは行いましょう。また、口の中を見られることや他人に歯をみがいてもらうことを不快に感じる方もいますので、そのような場合は無理強いをせず、「歯をみがくことは気持ち良いこと」と感じてもらえるよう配慮し、次につながるように行う必要があります。口の中が清潔でかつ口腔機能が回復することで、食べる楽しみが増え、体だけでなく心の健康にもつながります。

3) 誤嚥に注意する

嚥下機能が低下している場合には、口腔健康管理を行う時に唾液や水が肺に入り誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があるため、体を起こすことが困難な人は、顔を横に向け枕を使ってあごを引き、水分が気管に入らないように安全な姿勢を整えてから始めるようにしましょう。

水分の使用はできるだけ控え、すぐにふきとれるよう綿棒やスポンジブラシなどを用意します。麻痺があれば麻痺側を上にして健側を下にすると良いでしょう。

口腔健康管理の基本はブラッシングです。手・指の運動機能や肘・肩の関節機能が低下している方は、歯ブラシを持ちやすくする工夫が必要です。握力が低下している方は歯ブラシの柄を持ってないことが多くありますが、歯ブラシの柄にスポンジを巻きつけてグリップを太くすると使いやすくなります。歯ブラシを口元に運ぶのが困難な場合は、柄を長くし手指の機能や、握りの形状、口に当たる角度等に対応できるようにします。

- 歯ブラシの柄(持ち手)は使う人に適した大きさか、握るのか、手にはめるものか
- 歯ブラシを口元に運びやすいか
- 歯ブラシを小刻みに動かすことができるか
- 歯ブラシの操作が難しく電動式の歯ブラシを使う場合、重さは大丈夫か
- 歯みがきそのものが難しい場合には、液体歯みがきを選択する



●自助ブラシ サイコア・インターナショナル・インク



●自助ブラシ 株式会社 クロスフィールド

義歯の清掃には、義歯ブラシを使いますが、要介護者の意欲を引き出し指先のリハビリのためにも、本人による義歯清掃が有効です。手に麻痺がある方の場合、片手でも入れ歯が清掃できるように義歯ブラシを工夫します。吸盤付きの義歯用洗浄ブラシは洗い場にブラシを吸盤で固定し、ブラシ部分に義歯を当てるようにして使います。ブラシ部分の形態はアーチ状になったものもあります。ぜひ試してみてください。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 病院委員会)