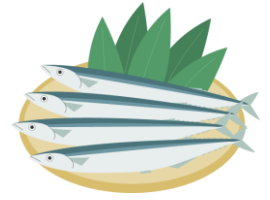




訪看新聞 10月号



グレース訪問看護ステーション 多摩 発行

皆様、こんにちは。秋と言えば、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…様々な秋がありますが、やはり食欲の秋！という方が多いのではないのでしょうか。食事は人生の生き甲斐と言えるほど大切なものです。いつまでも食事が楽しめるよう、誤嚥性肺炎を予防する口腔ケアの大切さについてお話ししたいと思います。

日本人の死因原因、第3位となっている肺炎。死亡者の95パーセントが65歳以上の高齢者で、その多くが誤嚥性肺炎とされています。最近では、誤嚥性肺炎という言葉をよく聞くようになりましたが、「食べ物や飲み物が食道ではなく肺に入り起きること」と思われがちです。しかし、実際は食事中よりも睡眠中などに口腔内の細菌が肺へ流れ込んでしまうことで起こることが多いのです。睡眠中の誤嚥を防ぐためには、口腔ケアをしっかりと行うことが大切になります。

歯だけではなく、頬の粘膜や舌、口蓋(口の天井)のケアを行うことが大切です！！

一般的な口腔ケアの方法

ブラッシングを行い、その後専用の消毒薬で洗口(マウスウォッシュ)します



義歯の場合は、毎食後外し義歯汚れと残存歯を別々に磨き、夜間は義歯洗浄剤につけましょう

介護が必要な方の口腔ケアの方法

スポンジブラシや口腔ケアティッシュを使用し、口の中全体の汚れを拭き取ります



吸引器がある方は、吸引を前後に行うと食事の残留物の除去やケア中の誤嚥防ぐことができます

※ 口腔ケアを行う際の姿勢や方法については、訪問看護師やリハビリスタッフに気軽にご相談下さい。訪問歯科をご紹介させていただくことも出来ます。

