



ひまわり



お口の中きれいですか?? ～口腔ケア用品について～

ここ最近、ドラッグストアやテレビのコマーシャルなどで、口腔ケア用品を見かける機会が多くなってきています。今回は、特に高齢者や脳梗塞などの病気で口の機能が低下した方によく使用する口腔ケア用品をご紹介します。



言語聴覚士：目黒文子さん

Q. 口腔ケアって何？

口腔ケアは歯みがきだけではなく、舌や歯茎、頬の内側などについていた汚れを取ることをいいます。また、歯や口の病気を予防し、口の機能を維持することです。生活の質の向上のみならず、誤嚥性肺炎（ごえん：食物を誤って肺に入れてしまう）などの全身疾患の予防、全身の健康状態の維持・向上にもつながります。

Q. 口腔ケアって、どのようにやるの？

口腔ケアには大きく分けて2つの方法があります。1つは、うがい・歯みがき・入れ歯の手入れなどの「清掃」、もう1つは、舌や口の中を潤す「保湿」があります。

清掃の道具として、歯ブラシ・歯間ブラシ・舌ブラシ・くるりーなブラシなど、保湿の道具として、マウスウォッシュ・保湿剤などがあります。

Q. 口の中が乾燥して困ります…、何かよい方法はありますか？

口の中の乾燥には、保湿剤（写真右）を使用するとよいです。乾燥している口の中に潤いを与える清潔にし、口臭を予防する効果があります。高齢者の方は、口の中が乾燥していることが多いため、口腔ケアの場面でよく登場します。



Q. 舌の上が白く汚れているのですが、どのようにしたらよいですか？

舌の上の汚れは、舌ブラシ（写真右）を使用するときれいになります。熊手のような形をしていて、舌の奥から手前に軽くブラシしていくと、舌の汚れは口臭や味覚の低下などの原因になりますので、歯だけではなく、舌の上も清潔に保ちましょう。



Q. 口腔ケアが上手にできるコツはありますか？

口腔ケアの手順や方法は人によって様々です。しかし、共通して言えることは、①口の中を潤してから清掃を始める、②清掃後は保湿を行うことです。清掃だけでなく、保湿も非常に大切なケアです！

今回は口腔ケアのごく一部を紹介しました。疑問に思う事やお困りの事がありましたら、言語聴覚士にお尋ね下さい。

患者家族の会さくらの会 秋のリハビリバスツアーア

患者家族の会さくらの会は、医療大学付属病院が開院し数年後、介護保険が始まっていない当時、高齢者福祉サービスを利用するには若い60代の患者さんの外出の場がなく、閉じこもりがちを解消しようということを目的に結成されました。

障害が残っても、自宅に閉じこもらず外出の機会にしよう！同じ患者・家族同士で様々な想いを共有、いろいろ話せる場にしようということで既に10年以上に渡り活動が続いている。

月1回の定例会を基本に、年2回は新年会と暑気払い外食の機会、そして今回話題としてとりあげるのが、年1回機能訓練を目的に企画されているバス旅行です。

ただの旅行？いいえ、これは機能訓練の一環です。

バスへの乗り降りの動作、行き先での移動、すべて各自が持っている身体能力を活用し、楽しみながらの運動の機会としています。日常生活と離れた場というのも脳への良い刺激となります。

平成27年9月24日今年のバスツアーアが行われました。会員とその家族20名、社会福祉協議会のボランティア2名、病院スタッフ2名の計24名が参加しました。

北茨市のガラス工房へ行き、グラスへの絵付けを行いました。透明なグラスへ各自気に入った絵柄のシールを貼り付けます。シールは既に形を切ってくれているものもあれば、自分で切るものもありました。絵を選択する・形に沿って切る・シールを貼るなどの作業は、リハビリという作業療法です。シールを貼り終えたグラスは、工房のスタッフが砂を吹き付け、シールが貼られていない部分をすりガラス状にしてくれます。シールをはがすと、自分が選んだ絵が透明に残った自分だけのオリジナルグラスの出来上がりです。作業することや出来上がりの達成感などがリハビリといえます。

工房を後にし、昼食をとるため移動。バスにはリフトがついているので、車いすの方でも乗り降りが可能です。しかし、車いすのままで移動できるバスではないため、車いすの方も座席へ介助で乗り移ります。今回、参加された〇さんは、「家族で旅行を計画中だが、車いすのままで乗る車ではない自家用車で出かけるかどうか心配をしていました。今回介助でバスの座席へ移ることが出来、自家用車でも出かけてみようと思いました。」と、これから遠出をしようと前向きになった様子でした。

