

緩和ケアニュース

第22号

特集:介護が必要な人のお口のケア



2010. 8月 発行
財)倉敷中央病院
緩和ケアチーム

介護の必要な方のお口のケア



在宅で介護を行なっているご家族にとって、お口のケアで困ったり気になったりする経験がおありではないでしょうか？また最近お口のケアは看護や介護の分野で大切なケアの1つとされていますが、実際にどのようにおこなったら良いのか？と疑問をもったり、なぜ、お口のケアは大切なのか？とされている方がいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、そのような疑問に対してヒントとなるようにお口のケアについて特集します。

★ 食事を口からとっていないお口の中はきれい？～

お口から食べていない場合のお口の中はどうでしょう
食べていないからきれいでしょうか？



この写真は飲み込むことが難しく、くだ(鼻からのチューブ)での栄養を取っている方のお口の中の状態です。上あごや歯や舌のお口全体にタンや唾液がかわいてかたまり、はりついています。

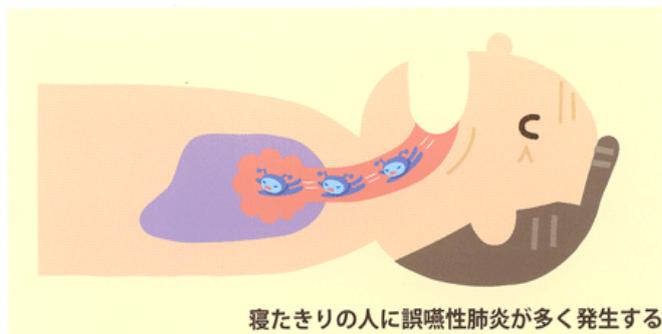
ではなぜこのようになるのでしょうか。……お口を使わなくなると、お口の中を洗ったり、潤すためのつばがの量が少なくなってしまいます。そのため、食べていたときよりも、とても汚れているのです。

お口のケアをおこなうと、このようにきれいになります



★お口のケアはなぜ大切なのでしょうか？～

お口はからだの入り口であり、食道と気管の入り口だからです。



お口は食べ物が入るところでもあり、息をしているところでもあります。一番はじめの体の入り口はお口なのです！！そのため、お口の中が汚れていると、体の入り口である口の中から体中にばい菌が入っていきます。

体の入り口であるお口をきれいにするには、体の健康にとっても大切なことです。

普段、カゼやインフルエンザの予防は何をおこなっていますか？

→手洗い、うがいで感染の予防を行なっているとおもいます。

口をきれいにするには、感染の予防、肺炎の予防にもつながります。

★ではどのようにお口のケアをしたらいいのでしょうか？～

●安全でムリをしないように行いましょう

呼吸状態を確認し、無理のないケアを行いましょう。息がしんどそうな場合は、一度できれいにしようと思わず数回に分けて行い、休憩をとりながら行っていくことが大切です。飲み込む機能が落ちて口から飲んだり食べたりできない場合は、しぼったガーゼやしぼったスポンジでまずお口をふくことから始めていきましょう。

スポンジブラシ



お口用のウエットティッシュ



●お口の中の潤いを保ちましょう

お口の中はつばで常に潤い保護されています。通常1日につばが出る量は約1～1.5リットルといわれています。薬の副作用や熱が続いている状態、口から食べていない場合などは、つばの量が少なくなりお口の中がかわいた状態になります。つばが少ないと、口が動かせない、話づらい、口がかわく、粘膜がヒリヒリして痛い、などの症状につながります。お口の中が潤うよううがいやお茶が飲める場合は水分をとり、飲めない場合は綿棒で粘膜を湿らせたり、湿潤剤(しつじゅんざい)なども利用していきましょう。

現在当院で購入できる(湿潤剤)は下記のような商品があります。

| 商品 | 洗口剤 | 洗口剤 | スプレー | ジェルタイプ | ジェルタイプ |
|------|---|---|---|--|---|
| |  |  |  |  |  |
| メーカー | バイオティーン | ウェルテック | キッセイ | ウェルテック | バイオティーン |
| 商品名 | マウスウォッシュ | バイオエクストラアクアマウスリンス | ウェットケアスプレー | バイオエクストラアクア マウスジェル | オーラルバランス |
| 量 | 240ml | 250ml | 50ml | 50g | 42g |
| 価格 | 1150 円 | 1260 円 | 450 円前後 | 1570 円 | 1800 円 |
| 販売 | 外来歯科 売店 2 号店 | 外来歯科のみ | 売店 1 号店 | 外来歯科 売店 2 号店 | 外来歯科のみ |

お口のケアについてお困りの方や湿潤剤についての質問などがありましたら、お口のケアについての担当の歯科衛生士がいますので、ご相談ください。入院中にお口の問題がある場合やお口のケアについて相談がある場合は主治医、看護師に歯科ケア受診の希望をお伝えください。



在宅で介護を受けられる方も増える中、お口のケアは生活の質を向上する大変重要なケアだと実感していただけたと思います。お口が潤って気持ちの良い毎日が送っていただけるよう、次回には具体的で実践可能な方法をお伝えする予定です。



「緩和ケア」「おクチのケア」レターについてなど、患者様、ご家族のご意見、ご要望、体験談、ご質問などなんでもお寄せください。

発行元:(財)倉敷中央病院

編集委員長

小笠原敬三(院長)

編集委員(五十音順)

板谷紀子(ソーシャルワーカー)

井上礼子(看護師長)

里見史義(作業療法士)

原田美雪(緩和ケア認定看護師)

平賀恵美子(歯科衛生士)

渡辺泰子(がん専門薬剤師)