

口腔ケアについて

【口腔ケアの目的】

1. 口腔内の清潔と潤いを保つ
2. 粘膜ケアにより咳反射・嚥下反射を高める
3. 口腔機能を維持向上することで QOL 向上につなげる（食べる、会話、笑顔）
4. 誤嚥性肺炎をはじめ口腔内細菌による感染の予防

【口腔ケアの注意点】

- ・姿勢を整える（足底の接地、臥位や顎が上がった体勢で行わない）
- ・利用者様と同じ目線で行う
- ・乾燥している場合はまず潤す（ジェルやスポンジブラシの水滴など）
- ・「擦る」ではなく「撫でる」

【口腔ケアの観察項目】

- ・歯は何本残っているか
- ・入れ歯か、差し歯か
- ・汚れが多い場所はどこか
- ・食物が残っているところはどこか
- ・だ液は出ているか
- ・咳き込むことができるか

◎粘膜ケア～頬の内側編◎

- ①頬と歯茎の間に指（またはスポンジブラシ）を入れ、奥から手前に数回動かす
- ②頬の内側から外側に優しく押し広げるように動かす
- ③①と②を左右に行う

★食前の口腔ケアは、覚醒を促しウォーミングアップ効果があります★

口腔ケアというと食後のイメージが強いですが、寝たきりや認知症の方では、口腔ケアによる感覚入力で覚醒を促し生活のリズムをつくる効果があります。また、舌や粘膜の刺激入れをする事で食事前の準備運動の効果も得られます♪



誤嚥のサイン

摂食・嚥下障害の人のなかには、誤嚥しているのにむせることができない人がいます。

～誤嚥のサインについて～

◆食事中に、のどがゴロゴロいうよう

のどにたまって、「ごっくん」という動作が起こらないでいると、のどからゴロゴロする音が聞こえてくるようになる。この状態で息を吸うと、食べ物や飲み物が気管に流れ込んで、誤嚥をしてしまう。

◆食事中に透明な鼻水が出てくる

飲み込むときは、のどと鼻の隙間はぴったりと閉じられる。しかし、ここがしっかりと閉じられていないと、食べ物や飲み物が逆流して、鼻に流れ込んで、透明な鼻水が出ることがある。

～誤嚥しているのかの確認～

「あー」と声を出してもらう

かすれ、たん絡み声のときは誤嚥の可能性が高い

パタカラ体操



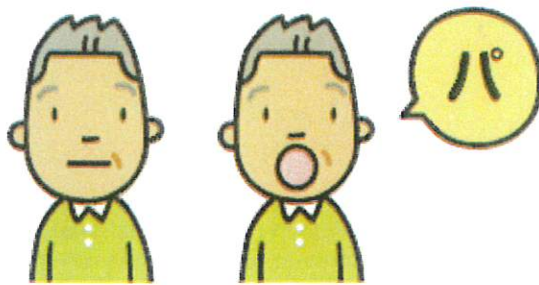
パタカラ体操はお口の代表的な体操の一つで、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。その予防・改善が目的です。「パ」「タ」「カ」「ウ」と発音することで、食べるために必要な筋肉をトレーニングします。

それぞれの運動の意味を理解すると、より効果的に実践できるでしょう。

パタカラ体操の効果

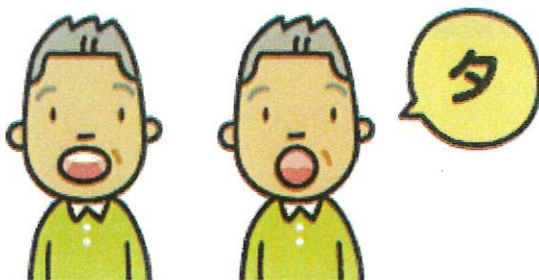
1. 噛む力、飲み込む力の維持・向上
2. だ液の分泌の促進
3. 発音がハッキリする
4. 入れ歯が安定する
5. 表情豊かになる
6. 口呼吸ではなく、鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ
7. いびきや歯ぎしりの改善



破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。

唇は食べ物をお口の中に取り込んで、こぼさないようにする役割があります。

「パ」の発音は唇を閉める筋力を鍛え、食べ物をお口からこぼさないようにします。



「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。

口腔内で食べ物を噛む時や、噛み終えた食べ物を飲み込む時には、舌の全面が上あごにグッとついていなくてはなりません。

舌が上あごについていないと、食べ物を押しつぶしたり、ゴックンと飲み込んだりすることができないためです。

「タ」の発音は上あごから下あごへ舌を打ちつけるので、舌の筋肉のトレーニングになります。

	作用するところと効果
パ	唇を閉じることで出る音 <u>唇の閉じる力を鍛える</u>ことで、食べ物をこぼさないよう口を閉じて飲み込むことがきできるようになる
タ	舌先の前方が口の上側に触れて出る音 <u>舌を前に押し出す力を鍛える</u>ことで、舌で食べ物を取り込み、口の奥に運ぶことができる
カ	舌をのどの奥へ引いて出る音 <u>舌を後方へ引く力を鍛える</u>ことで、舌の根をいのどの奥に運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶことができる
ラ	舌が上あごについて触れる時に出る音 <u>舌の上方への動きを鍛える</u>ことで、舌を使って「ゴックン」と飲み込むことができるようになる