



# ファルマコム便り



6月に入ると長雨が続き徐々に暑さも増してきます。暑くなると胃腸も弱り体調を崩しやすくなり、またこの時期には細菌も繁殖しやすくなります。帰宅後の手洗い、うがいはもとより、食事前の手洗いも忘れずに行い、適度な運動とバランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 高齢者の口腔ケアの目的と方法

体力や抵抗力が弱っている高齢者にとって、口の中の細菌は大敵です。口腔ケアは全身の健康や精神面にまで影響を及ぼします。できるだけ長く健やかな状態を維持してもらい、快適に毎日を送るためにも、口腔ケアを習慣にしていきましょう。



### 口腔ケアの目的



- ◎誤嚥性肺炎の予防・・・食べ物が誤って気道に入ってしまったたり、唾液を飲み込む際に口内の細菌が誤って肺に入ってしまったたりして起こるもの。睡眠中などの知らない間に唾液を誤嚥していることもある。
- ◎唾液の分泌を促す・・・年齢とともに減ってしまった唾液の分泌を促すと、口の中を清潔に保って口腔感染症を予防し、また消化を助けます。
- ◎口腔機能低下の予防・改善・・・口腔機能が低下すると栄養を十分に摂取できず、免疫力や体力の低下認知症の悪化による要介護度の進行といった悪影響が出てくる。「食事をよく噛む」「食事を楽しむ」といった脳への刺激が、認知機能の低下を予防・改善するとも言われています。

※その他の効用

- ◎全身感染症、発熱の予防 ◎心臓病リスクの低下 ◎全身疾患の予防 ◎口の機能維持、回復
- ◎味覚の改善 ◎意識レベルの改善 ◎食べる楽しみの回復

### 口腔ケアのポイント

- ◎短時間で終わらせる・・・なぜ必要なのかよく話して理解してもらい、口腔ケアが気持ち良いものだと感じてもらえるようにゆっくりサポートする。
- ◎できるだけ自力で・・・全てに言えることですが、介助は最小限に抑えましょう。しかし可能ならば最後の仕上げは介助したほうがいいでしょう。
- ◎口の中の健康状態も合わせてチェック・・・口内炎やケガがないかを確認する習慣をつけましょう。



### 口腔ケアの方法

- 1) うがい・・・左右の頬を膨らませて、しっかりと動かしながら行う。口腔体操にもなります。
- 2) 入れ歯や歯の清掃・・・歯ブラシが汚れたら、その都度水ですすぐ。
- 3) 粘膜の清掃・・・口腔ケア綿棒や口腔ケアスポンジ、口腔ケア用ウェットティッシュを使用する。
- 4) 舌の清掃・・・スポンジブラシや柔らかい歯ブラシで奥から前にやさしくこすり取る。
- 5) 歯ブラシストレッチ・・・歯ブラシの背の部分で頬の内側を外へ押し広げながら上下に動かす。
- 6) うがい・・・仕上げに洗口液を使用するのもおすすめです。



鳴いている どこではぐれた つがい鳥 (田代様)

◎ファルマコムでも川柳を随時募集しています！お便りに掲載させていただきますので、担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ。



## ファルマコム (株)介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号  
電話 099-258-1314  
ホームページ <http://www.pharmacom.jp>

### 7月のこよみ

- 7/1 国民安全の日
- 7/7 七夕
- 7/15 海の日
- 7/23 大暑
- 7/27 土用の丑