

**ST
通信**

今回は、現在行っているリハビリから、
 “嘔吐反射で口腔ケアが困難だった例”を紹介いたします。
 STが行うのは、単なる口腔清拭ではありません。
 嚥下・構音の専門家こそ、機能維持・改善も目的としたケアです。
 筋肉・唾液腺等に刺激を入れ、食べられる・話せる口を作ります。
 口腔ケアは誤嚥性肺炎を予防する、食べられる口を作る第一歩です！
 お口を開けない、やり方がわからないなど悩みも多いようです。
 お気軽にご相談ください。



上杉訪問看護ステーション 言語聴覚士 森 陽子
 TEL : TEL : 022-221-5568

**高齢者は、口腔細菌が誤って肺に入って発症する
 誤嚥性肺炎の割合が高い**

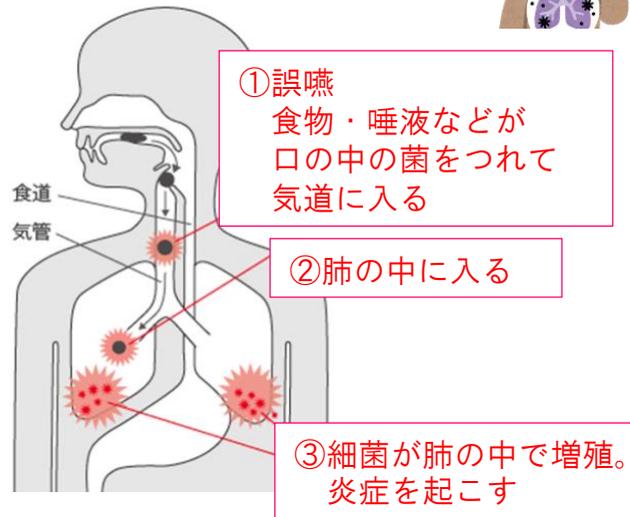
大人の口の中は、300～700種類の細菌が生息
 すみ着いている細菌の量

- 歯をよく磨く人 : 1000～2000億個
- あまり歯を磨かない人 : 4000～6000億個
- ほとんど磨かない人 : 1兆個



食事を嚙んだり飲み込んだりする力が衰えた高齢者の場合は、唾液の量が減り、口の中にカビの一種が繁殖する カンジダ病を発症することもある！

誤嚥性肺炎



誤嚥性肺炎対策は？

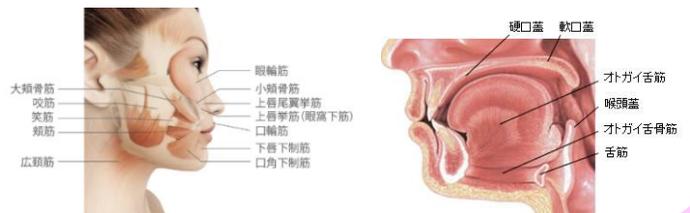
- ①口腔細菌を肺に入れないよう、口をきれいにする
- ②誤嚥しないよう、しっかり飲込めるようにする。
- ③気道に入っても、強くむせて吐き出させるようにする。

**STの行う口腔ケアは、清拭 + 機能維持・改善
 嚥下・構音の専門家だからこそその口腔ケアです**

口腔内の清拭を行うとともに、唾液腺を刺激し、唾液を出やすくします。
 嚥下・構音に関わる部位に感覚を入れることで、活性化させます。



顔面表情筋や舌の筋に刺激を入れて動ける筋にし、動きを誘導していきます。お話・食事に関する部位であるため、お話・食事の機能改善につながります。



嘔吐反射により口腔ケアが困難だった例



お母さん、歯磨きで「オエッ」となるの。
歯科衛生士さんをお願いしていたけど、舌はオエッとなるから磨けなかったわ。
オエッとなると怖くて、なかなかできないわ。

それから、食事が少ないので、1週間で2本点滴をしてもらっているの。



まず、第一の目標は、
「毎日、ご家族と一緒に、ご自分で歯磨きができるようになる」ですね！

そして、最終的な目標は、
「毎日ご自分で歯磨き・舌磨きをし、食事から十分な栄養をとれる」ですね！

最初は、ほんの少しの刺激でも、嘔吐反射が…

歯茎、頬の内側を少し触っただけで「オエッ」 前歯の残歯しか磨けない！！

4か月でやっと舌のケアができるように！

STEP1 口の中を触られる感覚になれる

STと一緒にブラシをもって自分で歯磨き。
鏡を見てどこを触っているか意識することで嘔吐反射軽減。

STEP2 自分で歯磨きができる

鏡を見ながら、ご自分で歯磨き。
その後、STが仕上げに、頬・舌などの筋肉に刺激を入れながらケア。

STEP3 舌を磨けるようになる

通常の舌ブラシを口に入れてケアする方法だと「オエッ」
ならば…ペロペロキャンディーのように、舌ブラシを舐めるスタイルでケアを開始！



今は、毎日の歯磨き・舌磨きが習慣！
白かった舌もキレイになってきました。
殆どオエッとなくなりました。
食べるのも、舌を使って上手に食べれるようになったんですよ！
こんなに変わるんですね…



お口のケアをすると、気持ちがいいし、
目もパッチリ覚めるの！
鏡を見たのも久しぶりだったわ！

娘様の協力もあり、お口の環境も、機能もとてもよくなりました。
この調子で、さらに効果的に口腔ケアができるよう頑張りましょう！

- ① 口腔内(歯・舌・頬粘膜など)がきれいになってきました
- ② 娘様のお手伝いで、歯磨き・舌磨きが毎日の日課となりました
- ③ 舌・頬の筋肉に刺激を入れ運動したことで、口腔機能がよくなりました
- ④ 食事がとれるようになり、点滴はしていません(補助ドリンクを利用)

