

高齢者の口の健康を守るには



社会医療法人 全仁会 倉敷平成病院 歯科医師 菅田 昌和

●歯は生涯のパートナー

高齢者が元気にいきいきと暮らしていくためには、心身の衰えを予防し、ケアしていくことが重要です。お口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりと噛み、充実した食生活を送ることができます。またよく噛むことで脳の血流が増え、神経細胞の働きが活発になるので、認知症予防にもつながるなど良い影響を及ぼします。このようにお口のケアをすることはおいしく、楽しく、安全な食生活を送るためだけでなく、介護予防の第一歩にもなります。歯や歯肉、舌などがある口は「食べる」「呼吸する」「話す」「笑う」など生命の維持だけでなく、人間らしい暮らしや表情をつくる器官として大切な役割を担っています。

高齢者のお口の特徴

●歯と歯周組織の変化
歯と歯肉の境目がくまび形にすり減ったり、歯肉が退縮したりして、露出した歯の根にむし歯ができやすくなります。

●舌や口腔粘膜の変化

唾液の分泌量が減るため舌や粘膜に変化があらわれ、口臭の原因や味覚障害などを引き起こします。

●歯肉の炎症

歯肉が退縮したところに、歯垢・歯石の付着や、入れ歯があたる刺激などで炎症が起こりやすくなります。

●細菌が繁殖しやすくなる

お口の中は適度な温度と湿度が保たれているため、歯や入れ歯の面に付着した細菌を積極的に取り除かないと、それが栄養になり細菌が増えてしまいます。

●入れ歯が合わなくなる

入れ歯は、使っているうちに歯の部分が入り減ったり、自分の歯や歯肉の状態が変化したりして合わなくなつてきます。この状態を放置していると、食べ物や噛みにくくなり口の中を傷つけたりします。

●誤嚥性肺炎と口腔乾燥症

高齢になると、歯や歯肉のトラブルばかりでなく、嚥下機能の低下や唾液の減少など、お口のはたらきにもトラブルが起ります。高齢者のお口のトラブルから、誤嚥性肺炎や口腔乾燥症

笑顔で過ごす一瞬の積み重ねのために

複合型介護施設ピースガーデン倉敷

グループホームのぞみ 介護副主任 石森 裕子

こんにちは、複合型介護施設ピースガーデン倉敷4階にあります、グループホームのぞみです。今回は、簡単ではありますが、グループホームについて、そしてのぞみ家の特徴について紹介させて頂きたいと思っております。

グループホームは、認知症を患った方が家庭的な雰囲気の中で可能な限り自立した生活を送る施設です。共同生活起居において、家庭的な環境と地域住民との交流の下で、入浴・排泄・食事等の介護、その他日常のお世話及び機能訓練を行うことで、入所者が持っている能力に応じ自立した日常生活が送れることを目的としています。

入所条件としては、施設と同じ市町村に住所がある方で介護保険の介護度で要支援2の方と、介護度1〜5までの方が対象です。また、主治医の診断により認知症の状態にある人となっています。ここでは「認知症だから〇〇はできない」ではなく、「認知症だけれど、●●をしよう」という、前向きな姿勢が基本のスタンスとなっています。そのため入所者は介護サービスや生活支援サービスを受けながら、少人数(5〜9名)で



のユニットで食事や掃除、洗濯を自分たちで行い、職員や入所者同士がコミュニケーションをとりながら共同生活を送ります。日常の共同生活の他には、リハビリやレクリエーションなどの機能訓練を通して、認知症の改善を図ったり、進行を緩やかにしたり。あくまで普通の生活、健康的な暮らしを送るため、有料老人ホームよりは比較的低額で利用することができるよう対策が採られています。

当施設のぞみでもユニットケアを導入しており、個別での関わり時間を多く持つことで、利用者さんの希望や特徴に沿ったケアを提供しています。大きな特徴は、母体である倉敷平成病院が県から認定を受けた認知症疾患医療センター長 浦谷陽介先生を中心に行われるカンファレ

(ドライマウス)になりやすくなるので十分に気をつけましょう。

●誤嚥性肺炎

口やのどの構造をみると咽頭のところで、食べ物や唾液が交差しています。そのため嚥下機能が低下すると食べ物や唾液が誤って気管へ入りがちになります。このとき口の中の細菌が肺へ入り込み、肺が炎症を起こすことを誤嚥性肺炎といいます。高齢者の場合、誤嚥性肺炎が命取りになったり、寝たきりの原因になったりするため注意が必要です。

●口腔乾燥症(ドライマウス)

高齢になると、ストレスや薬剤の影響、噛む力の低下などが原因で唾液の分泌量が減ります。そのため口の中が乾燥する人が多く、口やのどが渇く、食事がとりにくく、発音しにくいなどの症状のある方が多くなります。口の中の乾燥がひどく、痛みなどの症状がある場合は他の病気も考えられますので、早めに医師や歯科医師に相談しましょう。

●予防のポイント

1. 噛む回数を増やして唾液の分泌を促進する
2. こまめに水分補給をする
3. うがいの回数をふやす
4. 室内の温度・湿度に気をつける
5. 乾燥予防や保湿用の洗口剤を使う(歯科医師・歯科衛生士に相談してから使用しましょう)

●唾液のはたらき

唾液には1日1〜1.5リットル分泌され、歯や口の粘膜を守り、むし歯の予防をするなど、以下のように様々な効果があります。

1. 口の中の水分を保ち、乾燥を防ぐ
2. 消化液としてはたらく
3. 食塊を形成し、飲み込みやすくする
4. 食物から味成分をとかして、味を舌で感じさせる
5. 発音をなめらかにする
6. 口の中をきれいにし、口腔粘膜を保護する
7. 口の中の細菌の増殖を抑制する
8. 酸やアルカリを中和する
9. 入れ歯を維持する

●唾液の分泌を抑える薬

一部の潰瘍治療薬や降圧剤、抗うつ剤、パーキンソン病治療剤、抗ヒスタミン剤、鎮静剤、睡眠薬、利尿剤などには、唾液の分泌を抑える作用があります。

●毎日のお口の手入れで美味しく、安全な食生活を送りましょう

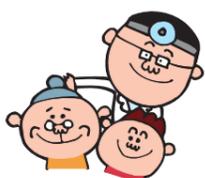
自分のお口に合った歯ブラシや糸ようじ、歯間ブラシなどを使用し、隅々まできれいに磨きましょう。顔やお口をよく動かし、お口の健康を保ちましょう。栄養のバランスのとれた食事を、しっかりと噛んで食べましょう。定期的に歯科健診を受けましょう。

す一瞬一瞬の積み重ねの方が幸せだと思ひ、毎日のケアにあたっています。それが利用者さんの笑顔で落ち着いた生活に繋がっていると感じています。カンファレンス以外でも看護師、臨床心理士、リハビリスタッフが関わり、様々な職種の意見をケアに取り入れて、利用者さんがより笑顔で安心して過ごせるよう一丸となって尽力しています。

興味のある方は、お気軽に見学にお越しください。

電話：086-423-1112
グループホームのぞみ

超簡単！ 家庭でできる 運動のすすめ



摂食・嚥下障害(飲み込みの障害)

倉敷平成病院 リハビリテーション部 言語聴覚療法課長 藤本 憲正

4月号の記事は読まれましたか？30秒間で何回噛むか飲み込めたでしょうか？3回以上飲むことができると問題なしと判定されます。1回とか2回しか飲み込めない人は飲み込みの力が低下している疑いがあります。しかしあくまで指標のひとつですので、必ずしもこれだけで摂食・嚥下障害とはなりません。気になる方は医師に相談して下さい。今回から飲み込みの力を維持するための簡単なトレーニングについてご紹介いたします。

- ～首周りの体操～ 各々5回ゆっくりと
- ①首を上へ挙げる。首を下へ下げる
 - ②首を右に向く。首を左に向く
 - ③首を右に傾ける。首を左に傾ける
 - ④首を右に回す。首を左に回す

これらは飲み込みに必要な、のど周辺の運動です。次回はお口周りのトレーニングです。