



# ハイセイ訪問看護だより

～ひまわり～

第11号 平成26年7月発行

## お口をきれいにしていますか??



今回は、口腔ケアについて取り上げたいと思います。

**口腔ケア**とは、お口の中のお手入れです。虫歯や歯周病予防の為だけではなく、全身の健康を守るためにとても重要です。

**歯周病**とは、歯周病菌によって、歯茎が弱り、歯がグラグラして抜けてくる病気です。

近年、その歯周病が、**動脈硬化や脳卒中のリスクを高める事や糖尿病を悪化させることが分かってきました。**また、**高齢者の口の中に歯周病菌や雑菌が多いと、飲み込んだものが誤って気管に入ってしまった時に誤嚥性肺炎**が起こりやすくなります。

こういった病気を予防するためにもお口の中を清潔に保ちましょう!



## 入れ歯のお手入れについて

入れ歯は虫歯になりませんが、すき間などに汚れが溜まりやすく、細菌が繁殖しやすくなります。特につけたまま寝ると、細菌が劇的に増えます。歯磨きを毎日するように、入れ歯も毎日のお手入れが大切です。

- 毎食後には外して軽くすすぐようにしましょう。
- 寝る前は、流水で汚れを専用のブラシでしっかりこすり落としましょう。歯磨き剤は表面を傷つけることがあるので、使わないようにしましょう。
- 外して保管する時は、水を入れた容器に浸けておきましょう。
- 入れ歯洗浄剤を利用するのも効果的です。

義歯洗浄ブラシ



## 介助が必要な方の口腔ケア方法

①ベッドの**頭側を30度以上**に起こし、枕をあてて**顎をひいた状態**にします。

\*麻痺のある方は麻痺側を上にして顔を横に向けるといいでしょう。

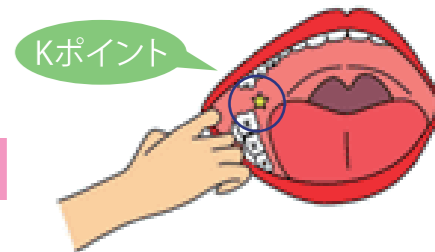
②**目線が合うよう**にベッドの高さを調整しましょう。

\*これは上から介助されると下から見上げる形になり顎が上がってしまい、洗浄剤や唾液を誤嚥してしまう危険性があるからです。

③首や唇の周り、頬のマッサージを行う、また**Kポイント**を刺激すると口が開けやすくなります。

\***Kポイント**とは、下の奥歯のこの場所です。

\*専用のホースなどの開口用品もあります。



④歯ブラシは毛の柔らかいものを使って、**奥歯から手前に**磨きます。

\*口の乾燥が強い場合はスポンジブラシを水で湿らせ、絞ってから口の中を湿らせると良いでしょう。

\*ムセやすく飲み込みの悪い方は吸引付きブラシで唾液を吸い取りながら、優しく丁寧にを行います。

\*舌に白い苔が付いている場合は舌ブラシで力を入れずに奥から手前に優しく動かします。



⑤うがいをしましょう。

\*うがいの出来ない場合は、スポンジブラシやガーゼで拭うか吸引をしましょう。

⑥ケアが終わったら乾燥を防ぐために、唇と口の中を全体に薄く保湿剤を塗ります。

⑦使用したものは、**よく洗ってしっかり乾燥**させ片付けをしましょう。



## 便利なグッズの紹介

市販品でも便利なものがたくさんありますので、上手く活用しましょう！

- **口腔ケア用スポンジ**：口の中の汚れを優しく拭き取ります。
- **口腔ケア用ウエットティッシュ**：指に巻きつけ口の中の汚れを優しく拭き取ります。
- **吸引付き歯ブラシ**：吸引器につないで使います。
- **口腔内保湿剤**：口の中に潤いを与えて、乾燥や口臭をやわらげます。
- **バイトチューブ**：口が開きにくい場合に使います。
- **洗口剤・マウスウォッシュ**：口の中をキレイにし、口臭予防にも効果があります。
- **舌ブラシ**：舌の汚れを落とす専用のブラシです。



歯科やお店の介護用品売場、病院の売店、ヘイセイホームヘルプステーションでも購入できます！

## 訪問歯科診療って知っていますか??



### 走る歯医者さん



歯科に通院できない方のお宅に訪問し、診療や口腔ケアが受けられます。  
お口のことで気になることはないですか？  
まずは歯科衛生士さんが相談に応じてくれます！



### お問合せ先

倉敷市歯科医師会



086-422-2122

086-422-2123

## New Face



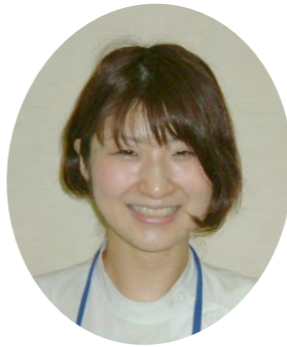
かじたに けいたろう  
**梶谷 啓太郎** (理学療法士)

主に身体のリハビリを専門としていますが、身体のことだけでなく、ご利用の方の生活援助やご家族の方の介護負担軽減に対しても、少しでも力になれるよう頑張っていこうと思います。  
今後、皆様のご自宅を訪問させて頂く際には、どうぞ宜しくお願い致します。



みき まなみ  
**三木 真奈美** (作業療法士)

5月より訪問看護ステーションに異動となりました。  
今までは病院での勤務でしたので、至らない点多々あるかと思えます。ご利用の方の声をしっかり聞きながら、より良いサポートが出来るように頑張っていきたいと思えます。  
どうぞ宜しくお願い致します。



かげやま ゆかり  
**影山 ユカリ** (言語聴覚士)

5月から病院との兼務で訪問に配属となりました。  
自分の知識不足を痛感する反面、新しい分野に挑戦できることを嬉しく思っています。  
しっかり勉強し、成長していきたいです。  
どうぞ宜しくお願い致します。

## 今年ものぞみの会が開催されます!ご家族の方も是非ご参加下さい!!

『第49回のぞみの会』 限りないQOLを求めて…

テーマ：『地域の連携の拡大～相互に紹介しあって、みんないきいき～』

日時：平成26年11月9日(日)9時30分～14時

場所：倉敷平成病院 リハビリセンター

※参加費無料・昼食付(数に限りがあります。お1人さま1個限り)・要お申込み・

展示作品大募集!

短時間の参加も大歓迎です!皆様のご参加を心よりお待ちしております♪

[編集後記]第11号はいかがだったでしょうか?また訪問時に色々な感想をお聞かせ下さい。ブログ「倉敷平成病院だより」にも訪問看護ステーションより、役立つ情報やちょっとしたエピソードを更新しています。是非ご覧になって下さい。(担当):宇野・小川・尾崎・梶谷  
発行元:ヘイセイ訪問看護ステーション 詳しい情報はブログでチェック! [倉敷平成病院だより](#)  平成26年7月発行