

ワンポイント介護

口腔ケア

食事の後の口腔ケアは、虫歯や歯周病の予防に役立つだけでなく誤嚥性肺炎を防ぐ効果もあります。このほかにも、口腔からの細菌感染の予防にもなります。

① ブラッシング法

歯ブラシはやわらかめの物を使うとよいでしょう。介護者は手袋をして口腔の奥、歯の裏のすみずみまでブラッシングをします。舌の上も汚れがたまりやすいので、ていねいにブラッシングしましょう。その後、誤嚥しないように、水量に注意しながら口に水を含み、うがいしてもらいましょう。うがいのできない人には歯磨き粉は使わない方がよいでしょう。

② うがい法

口をすすぎ、うがいをすることで、食べ物の残りかすを取り除き、口腔粘膜や舌の汚れが除去できます。口臭を防ぎ、爽快感を与えます。また、うがい液を水で割って、使用方法もあります。

③ 口腔清拭法

口腔内に出血や炎症があり、歯ブラシやうがいができない場合に清拭を行います。介護者は手袋をして、やわらかい布やガーゼにうがい液を湿らせてよくしぼり、歯の裏側、歯肉、口腔内の汚れをていねいに拭き取りましょう。その時、舌も清拭しましょう。

口腔ケアを行う際、介護者は相手と同じ目の高さで、声かけをしながら、行いましょう。