

食べられるお口を作ろう！

3月27日に地域医療研修会をオンラインで開催しました。
テーマは「食べられるお口」です。口腔内環境のことから口腔ケアのポイントまで講演しました。今回のNSTレターは、その内容をまとめました。

*** 食べられないお口と食べられるお口 ***

× 食べられないお口とは…



- ✓ 口腔内が**乾燥**している。
- ✓ 歯を失い**咀嚼が困難**な状態。
- ✓ 口腔衛生状態が**不良**。
- ✓ 口内炎や粘膜異常があり**疼痛**で食事がとれない…など



口内炎



口腔乾燥症



口腔カンジダ症

○ 食べられるお口とは…



- ✓ 口腔内が唾液で**湿潤**している。
- ✓ 歯垢や剥離上皮などによる汚染がなく、歯牙や粘膜が清潔に保たれている。
- ✓ 誤嚥性肺炎予防のために、嚥下訓練の前に**口腔ケア**を行い、**口腔内の細菌数を減らす**ことが重要です。

*** 口腔ケアのポイント ***

懐中電灯やペンライトを使用すると汚れが見えやすい！

口腔ケアのpointは…**汚れている箇所の確認**と**湿潤・軟化・除去・回収**

湿潤：保湿剤（たっぷり塗布します）を用いて口腔内を湿潤させます。

軟化：乾燥して固まった汚染物を軟化します。

除去：歯牙に付着した歯垢や剥離上皮は歯ブラシで、粘膜はスポンジブラシや舌ブラシを用いて除去します。

回収：除去した汚染物を回収し口腔外へ取り出す。

※口腔ケアの最後は、口腔内全体に保湿剤を**薄く**塗布します。

歯が1本でも残っていたら、必ず歯ブラシを使用します。



【編集後記】

口腔ケアを行い誤嚥性肺炎を予防し、清潔なお口で嚥下訓練を行って食べられるお口づくりをしていきましょう。

NST委員会 相澤・三井(歯科口腔外科)