

口のケア 脳の活性化にも

お年寄りのケアで盲点になりがちなのが、口の中。放っておくと、口の中で雑菌が繁殖して口臭の原因になったり本人が食欲をなくしたりします。簡単に口をきれいにできるブラシも開発されましたので、挑戦してみましよう。
(斎藤 雄介)

目で見ると 介護

歯ブラシでのケア



歯ブラシで普通に歯をみがく。

水を受ける器を用意すると便利です。

口のケアの基本は、歯ブラシによる歯磨きです。
お年寄りの場合、口の中で繁殖した雑菌が気管支や肺に流れ込み、肺炎になりやすいことが知られていますが、口の中をきれいにすることが、肺炎の予防につながります。

「ふれあい歯科」として、東京・新宿の歯科医師、五島朋幸さんは、お年寄りの自宅を訪ねる「訪問歯科」を行っています。末期がんの八十年代の女性の口のケアを続けたところ、話すこと

ともできなかつた女性が、あじさつするようになり、自分で歯ブラシを使うようになりました。口の中のケアをしていると、脳の機能認知機能の衰えが少ないという研究結果も出ています。

「できるだけ口を開けて使っていると、力の加減が分からないので、お年寄りが痛がって口を開けてくれないことがあります。痛くないように注意する必要がありますが、介護している家族も、ほかのことへへとへで、口のケアまでは手がまわらないというのが本当のところでしょう。

同歯科の歯科衛生士、原口真理子さんに、口のケアの方法を教えてもらいました。「まずは、歯ブラシによる歯磨きです。たとえ寝たきりでも、できるだけ自分で歯を磨いてもらいましょう。残っている能力を生かすのは介護の原則です。脳卒中の後遺症で体にマヒがあったり、痴呆があったりする場合は、家族が歯磨きをすることになるかもしれませんが、その際は介護用ベッドで上半身をあげてく

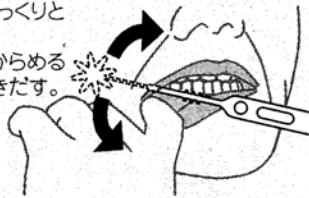
ださい。無理な場合は体を横向きにして、頭の下にタオルを敷きましよう。ブラシでかきだすように。義歯も外してブラシで磨きます。

歯みがきの介助

新型ブラシでのケア



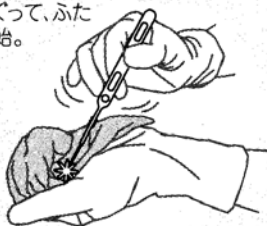
1 ブラシをほおと歯茎の間にに入れて、ゆっくりと円状に動かす。毛先で汚れをからめるようにして、かきだす。



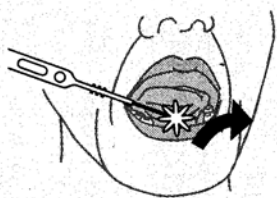
2 ブラシを唇と歯の間にに入れて、ゆっくり左右に動かし、上下ともきれいに。歯の裏側も忘れずに。



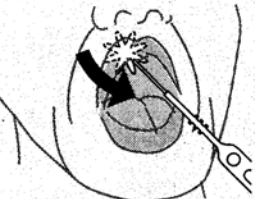
汚れのついたブラシは水で洗い、水気を切る。布などでぬぐって、ふたたび清掃開始。



3 舌の下に汚れがたまりがちなので、ブラシでかきだす。



4 上あごに、たんなどの汚れがたまっていることがあるので、やさしく奥から手前にかきだす。



5 舌の上に食物が残っている場合もあるので、舌の奥から手前に、柔らかくかきだす。



デザイン課 関野朋子

最近、歯医者さんの意見をもとに、簡単に使いやすいブラシが開発され、話題を呼んでいます。オーラルケア社(東京、0120

5000-418)から柄付くる「リーナブラシ」の名前で商品化されています。メーカー希望小売価格は一本470円(税抜き、送料別、三本から発送)。

先端が柔らかい丸いブラシなので、口の中に入れても痛くないのです。また、口を開けてくれない場合でも、唇の中央から、左右どちらかの歯とほおの間に滑

汚れ絡め取る 新型ブラシも

らせるように差し込むようにすると、すんなり入りま

「毎食後、一分でもいいかは勧めます。飲み物や食べ物が肺に入ってしまう誤嚥の可能性があれば、週一回、歯ブラシがある人は、主治医や歯科医師に相談してみましよう。」