

口のケアで高齢者の食支援

リハビリグッズも考案

舌のマッサージ 両手の人さし指と親指に、伸縮ネット包帯を装着

1. 舌の表面を両手の人さし指でマッサージする



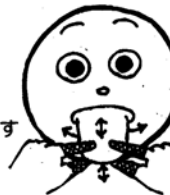
2. 両手の人さし指で舌の左右の側面をマッサージする



3. 舌の両面を親指と人さし指でつまみ、内側に向かって押す



4. 両手の親指と人さし指をつかみ、舌を上下、左右に動かす



イラスト・村田歯科医院、大西志津子助手

高齢になると、食べ物をかんだりのみ込む嚥下の機能も衰える。そこで大切になってくるのが、「口の中をきれいに」して「食べる環境を整える」「口腔ケア」だ。最近では、介護者にも使いやすい歯ブラシや口の周りの筋肉をよく動かすための「口腔リハビリ」グッズも考案されている。

【明珍美紀、写真も】

寝たきりや認知症(痴)で口臭の原因になること(呆)になった場合、口の

中にも食べ物の残りが残っている。細菌が繁殖してむし歯や歯周病になるだけでなく、食べかすがもとでむせたり、肺への誤嚥や、食べ物が腐敗し

て口臭の原因になること(呆)になった場合、口の

中にも食べ物の残りが残っている。細菌が繁殖してむし歯や歯周病になるだけでなく、食べかすがもとでむせたり、肺への誤嚥や、食べ物が腐敗し



黒岩さんが考案した「くるりナブラシ」(左の3本)など、口腔ケアの道具



歯科往診した黒岩恭子さん(中央)と、くるりナブラシで母の口のリハビリを行う山田光子さん(左)

ら「力所に毛先をあてると周囲も同時にきれいにできるので食前食後1〜2分で済む」と黒岩さん。

●筋肉に刺激を

在宅介護の高齢者らの歯科往診もしている黒岩さんは「口腔リハビリ」にも力を入れる。口の周りの筋肉や舌をマッサージするなど、適度に刺激を与えて嚥下を促す目的で、「くるりナ」を使う

てはほの内側から上下に押すように筋肉を刺激してもいいし、笛を吹いてもらい、ほおを膨らませたりくちびるを動かすのもいい。

「舌は介護者が手で押し下すだけでも効果的だ」とイラスト参照。訪問歯科では約30年のキャリアがある横浜市の開業歯科医、加藤武彦さん(88)は「口腔ケアの目的は食べることの支援だ」と強調する。患者が入れ歯の場合にはかみ合わせの具合を十分に調整し実際に食べるところまで見届けている。

●目的は「おいしく」

「母は多発性脳梗塞で嚥下障害になり、舌の機能にも支障が起きた。1年前から舌のマッサージも始め、のみ込みがよくなった」と話す。さらに、黒岩さんは人さし指の形をしたプラスチックのカバーを電動歯ブラシの先に取り付けたミニマッサージ器など、独自の口腔リハビリグッズも製作。「スイッチを入れて口の中全体をマッ

「口からおいしく食べる栄養をとれば全身の健康につながる」と加藤さんは説く。

「くるりナ(柄付き)は歯科用具の卸会社「オールケア」(012-05000418)から1本、4933円で販売(注文は3本以上)。