

# 天王森の郷 R5年夏号

今年度より、天王森の郷では3年振りに  
在宅介護講習会が開催されます！

長らく続きました「新型コロナウイルス」の対応も『2類』から『5類』へ移行となり、天王森の郷では在宅介護講習会が開催できる様に準備をすすめておりました。

この度、準備が整い、7月より令和5年度第1回目が開催されます。7月は歯科医師による『口腔ケア・お口の健康』です。今年度は9月、11月、2月に在宅介護講習会を予定しております。

感染症の対応が「5類」になりましたが、天王森の郷では重症化リスクの高い方がご利用になられている為、基本的な感染対策は今までと同様の対応を行って参ります。



## 高齢者の口腔ケアは重要！

今回は、高齢者に多く見られる誤嚥性肺炎と口腔ケアの重要性について、説明させていただきます。

### 高齢者の身体の特徴 (口腔に焦点をあてて)

#### ① サルコペニア＝骨格筋・筋肉の減少

喉を使わない状態が続くと  
嚥下関連機能が衰える



#### ② 誤嚥しても咳で外へ出す力がなくなる

咳反射の低下による（不顕性誤嚥）  
むせない誤嚥



#### ③ 免疫力が低下して感染しやすくなる

唾液の分泌量が少なくなり、  
唾液の持つ殺菌力も低下  
口の中に細菌が繁殖しやすい  
状態になる



### 口腔機能が低下すると

うまく食べられない  
飲み込めない

サルコペニア  
(筋肉がやせてくる  
運動機能障害：筋減弱症)

栄養不足



このような症状はありませんか？

- ・少しむせるようになった
- ・食べる量が減った
- ・食べこぼしが多くなった

# 誤嚥性肺炎と嚥下障害

## 誤嚥性肺炎

誤嚥とは、唾液や食べ物、胃液等が気管に入ってしまうこと。その食べ物や唾液に含まれた細菌が肺に入り込むことで起こる肺炎。

### ★予防★

- ① 口腔の清潔を保つ ② 嚥下反射を改善する ③ 胃液の逆流を防ぐ

## 嚥下障害

食べ物を噛んだり、唾液や噛み砕いた食べ物を飲み込むことができにくくなる状態です。高齢者は全身機能の衰えに伴って嚥下機能も低下し、むせやすく、口呼吸や服薬等の影響から口の中が乾燥して食べ物を飲み込みにくくなります。

## 口腔ケア



### 専門的口腔ケア

#### ① 器質的口腔ケア

→うがい、歯磨き、粘膜ケア、入れ歯清掃他  
※歯や粘膜の細菌減少を目的

#### ② 機能的口腔ケア

→嚥下体操（腹式呼吸、ブローイング、肩・首ストレッチ、口唇・舌ストレッチ、早口言葉等）

※口腔周囲の筋肉群に働きかける機能訓練



## 日常的口腔ケア

うがい、歯磨き、入れ歯の清掃

## 口腔ケア前に

顔や口の筋緊張をやわらげる

→蒸したタオルで頬を温める

肩のまわりの筋肉をほぐす

ストレッチ・可動域訓練

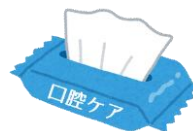
→ロストレッチ、口唇閉鎖訓練・開口訓練・舌挙上訓練・頭部挙上訓練等



## 歯ブラシが上手に使えない方へ

### 粘膜のケア

歯がない方や口から食べていない方でも口腔内の細菌繁殖を抑えるために、毛先の柔らかいブラシや粘膜用のブラシ、口腔ケア用のウェットティッシュを使用して、頬の内側や舌をブラッシングします。あまり強く押し当てないようにして、後ろから前にかき出すように行うのがコツです。



### お口の状態に合わせたケア用品！

- 口腔ケア用ウェットティッシュ ● スポンジブラシ ● 舌ブラシ

発行元 社会福祉法人たちばな会 特別養護老人ホーム天王森の郷

〒245-0016 泉区和泉町733番地 電話：045-804-3311 FAX:045-804-5005

※ホームページにて施設内の詳しい情報を公開していますので、是非ご覧ください

天王森の郷では、居宅介護支援センターへの介護保険に関するご質問等や特別養護老人ホーム・ショートステイ・デイサービスのご質問、ご見学等を随時受け付けております。

<http://www.tenmori733.jp/>

