



歯から
元気!

カムカム

訪問歯科診療ニュース

「カムカム通信は」訪問歯科診療の普及をめざし、SOSデンティストより発行しています。

噛む噛む 通信

2010.12
Vol.

80

SOS DENTIST

発行 / SOSデンティスト
日本訪問歯科協会
〒101-0037
東京都千代田区神田西福田町4
神田K-1ビル8階
TEL: 03(5294)1151
FAX: 03(5294)1150

通院困難な方の歯科に関するお問い合わせはこちらまで… ☎ 0120-099-505

かむかむ COME COME倶楽部

社会福祉法人砂沼会特別養護老人ホーム「愛宕園」(茨城県)では、日本訪問歯科協会による口腔ケアの勉強会がきっかけとなり、口腔ケアに関する取り組みの姿勢が大きく変わって、入居者様の肺炎が激減しました。

口腔ケアのスキルアップで 入居者様の肺炎がゼロに!



特別養護老人ホーム「愛宕園」
看護主任 河井さん
介護主任 西島さん

口腔ケアの勉強会では、知っているつもりで知らなかった発見がいろいろありました。たとえば、入れ歯のお手入れ。総入れ歯も部分入れ歯も、洗浄剤に入れておけば又ルヌルが取れてきれいになるだろうと、毎日はずしたら当たり前のように洗浄剤に浸けていました。けれども、部分入れ歯の金具には洗浄剤はあまりよくないことなどを先生から聞いてみんなびっくり。確かに洗浄

剤の細かい説明書きなどはちゃんと読んでいなかったと反省。先生からブラッシングなどのお手入れ方法を教えていただき、洗浄剤に頼らなくなったら、入れ歯もきれいになったし、洗浄剤の経費が減った分、経済的にも助かっています。

口腔ケアのコツをつかんで 短時間でもいいいなケア

これまで、看護職などがときどき外部の講習会に参加することはありましたが、施設内で勉強会を開いたことで、すべての職員がお話を聞くことができました。それによって、みんなが同じ意識で口腔ケアに関心をもつことができました。

介護の仕事は時間に追われることが多く、お恥かしい話ですが、お口のケアは大切だとわかっていても、これまではある程度できていけばいいや、という考えが職員にあったと思います。時間が足りない、人手が足りない、入居者の方も嫌がる…、いろいろなことを言い訳にしていたのかもしれません。

けれども、勉強会で口腔ケアのコツを学び、また、「お口の健康相談会」も行って、お一人一人のお口の状態も把握できるようになりました。今では、個々で重点を置くべきポイントがつかめたので、以前より短時間でもむしろいいいなケアができるようになりました。

重篤者のプラークもきれいに取れましたし、どんな消臭剤でも改善されなかったお部屋の臭いが、口臭がなくなりました。すっきり気にならなくなりました。

職員同士が競い合って スキルアップを心がける

当施設では、口腔ケアを徹底するようになって明らかに肺炎を起こす方が減ってきています。食後も以前なら食べたらずに横になるということもありましたが、今はしばらく座位で口腔ケアを行いますので、それによって誤嚥も減り、誤嚥性肺炎を繰り返していた方も、最近は肺炎にかからなくなっています。

口腔ケアが全身の健康の維持につながると思えば、職員の間でも意識もますます高まっています。ケアは職員がローテーションで行うため、あの人は上手、あの人は下手と入居者様に言われないうちに、職員同士の競い合いといえますが、みんながスキルアップを心がけています。

勉強会を開いたことは、入居者様の健康面、職員の意識面など、すべてにおいていい結果に結びついていると実感しています。

今日から始める、簡単お口のケア!
ポイント
アドバイス

入れ歯の方の 食事の注意点

入れ歯が合わなかったり、痛みがあったりすると、食事をおいしく味わって食べることに支障を来し、食欲不振や栄養不足の原因にもなります。

入れ歯がはずれやすいとよく噛んで食べることができませんし、1本義歯など部分入れ歯でははずれて飲み込んでしまう事故も起こりますので、定期的に入れ歯の定期検診をして調節が大切です。

また、噛みやすいように食事工夫しましょう。

●食材の大きさ

小さめに切ったり隠し包丁を入れたりして噛み切りやすくなる工夫を。ただし、薄すぎるとかえって噛み切りにくくなります。また、みじん切りなど細かすぎるのも、口の中でまとまらず飲み込みにくくなったり、入れ歯と粘膜の間に入り込んだりするので不向きです。

●食べ物の硬さ

総入れ歯では硬いものを前歯で噛むと外れやすくなり、粘膜も傷つきやすくなるので、噛み切りやすい硬さに煮るなど工夫します。

●食べ物の温度

総入れ歯の場合は、上顎で温度を感じにくくなっています。熱すぎる食べ物はやけどしやすくなるので、温度には注意しましょう。