

快適な食生活を保つために

——口腔ケア——

山梨県歯科衛生士会 牛山京子

キーワード：

口腔清掃	oral cavity cleaning
口腔リハビリテーション	oral cavity rehabilitation
快適な食事	a comfortable meal

はじめに

人びとの QOL を尊重することが以前にも増して求められている現在、要介護者にとって二次的障害による気道感染症性肺炎や摂食嚥下障害、蛋白質エネルギー低栄養状態が問題となり、広く高齢者への口腔ケアの重要性が認識されるようになってきました。

介護予防における口腔機能の向上支援の目的は「高齢者が美味しく楽しく安全な食生活を営むことにより自己実現達成の支援を行う」とあり、高齢者の一番の楽しみである、食べることを通したさまざまな支援がなされています。

在宅訪問の現場から

今まで多くの方々との出会いと別れがあり、貴重な経験と学びを得ています。そんな中、要介護者の多くの方が最後まで生きていることの喜びを感じるのは食事であることを実感しています。

訪問に携わり始めた昭和61年頃の要介護者の状況は、できるだけ静かに療養生

活を送るというのが一般的で身体は廃用症候群で筋力は低下し拘縮もあり、口腔内も劣悪で、食事摂取は困難になるなどの問題があり、長期療養生活を送る中で終末期には肺炎・摂食嚥下障害や低栄養などで、帰らぬ人になることも少なくありませんでした。皆、「老衰」という捉え方で、それを家族も私たちも受け止めるしかない現状に無力感にさいなまれたものです。

その後、栄養管理などで延命へ繋がる環境が整うことによって、確かに要介護者の選択肢の幅も広がってきました。しかし、相手の望む医療・ケアが十分に提供される段階には、まだなっていないのではないかと感じています。

口腔ケアの実際

口腔ケアは、全人的視点で相手と接し、話し合いの中で無理のない手法を用います。それは個々人の生活の場に合わせた内容としてのケアの提供で、ADLに合わせ様々に創意工夫を行います。

- 歯科衛生士による専門的口腔ケア
- 器質的口腔ケア
 含嗽 機械的口腔清掃 化学的口腔清掃 義歯清掃
- 機能的口腔ケア
 口腔器官の運動訓練 嚥下機能訓練 呼吸器に対する訓練 口腔ケアの導入訓練

口腔ケアは高齢者の良き理解者となり、身体の障害は個性としてとらえ、そこを補う手法で提供。それは相手の全身状況・価値観を受け止め、日常生活の場や日常生活の自立度に合わせたケア方法を用い、問題解決のための情報提供を行い、見守りと継続の中、自ら気づき、行動変容を果たすことによって、日常的に（本人または介護者が）自立できるように支援を行います。

実技指導（支援）は身体機能の筋緊張や関節の拘縮からの回復を目指して行います。可動域を確認しリラクゼーションしながら行う事も必要です。手技は相手の心と身体（顔の表情・言葉・動作など）との対話であり、態度・観察・知識・技術の研鑽に努めます。

- ① 言葉だけの指導でなく、具体的であること。
- ② 指導者は出来るだけ身体全体で表現し伝え、理解してもらう。
- ③ 伝え方はゆっくりとゆったりと、伝わったことを確認しながら行う。
- ④ 絶えず笑顔での会話を心がける。
- ⑤ 相手の集中力に合わせて、気分転換しながら行う。
- ⑥ 心地よさと爽快感が味わえる手法。
- ⑦ 相手により興味を示す事柄が違う、あせらずに臨機応変に対応する。

口腔清掃——器質的口腔ケア

口腔清掃は相手の今までの方法や用具などを確認してから、適切な方法の説明と話し合いを行って、少しずつ修正を加え提供していきます。

歯ブラシの選択

要介護者の口腔粘膜全体の上皮が菲薄化し損傷を受けやすいため、歯ブラシの硬さは柔らかい歯ブラシを主に用います。歯ブラシの選択は歯と歯肉（粘膜）に合わせて2本用いる必要があります。（磨いて痛みを感じない物）状況に合わせて選択します。歯ブラシの毛の硬さは5種類あり口腔内にあわせ選択していきます。（硬さはメーカーに多少異なる。）

その他に、機能に応じ改良ブラシも選択します。

下記はあくまでも目安として参考してください。

	H 硬い	M 普通	S 柔らかい	SS さらに柔らかい	US 非常に柔らかい	改良歯ブラシ
自立	—	△	◎	△	△	○
一部介助	—	△	◎	○	○	○
全介助	—	△	◎	◎	◎	△

必要性の順序◎→○→△

改良歯ブラシ・改良清掃用具（牛山グッズ）

上肢や手指の可動域・握力等に合わせた歯ブラシの改良

① 握力の弱い方

歯ブラシの柄を太くして握りやすくする。歯ブラシの柄にビニールを巻き、その上に10 cmに切ったホースを差し込む。その他、クッションのあるビニールを柄に巻いて太くする方法もある。

② ゴシゴシと大きく、強く磨く方

力加減を分かりやすく伝えるため、歯ブラシの柄の先に鈴を垂らす。歯ブラシ指導時に「鈴が鳴らないように」「鈴の音を小さく」と指示。力加減が分かりやすく伝わる。付けたり外したりして用いる。（糸はビニールの釣り糸使用）

③ 歯ブラシの柄を曲げる事で磨ける方

柄を曲げると磨き易い場所には、歯ブラシの毛をホイルで巻いて、柄の所をライターで温め、少しずつ柄を磨きやすい角度に曲げる。

④ 上肢が不自由な方

上肢が上方に上がらない人に、歯ブラシの柄を割り箸で長くする事で、臼歯の届かないところがスムーズに磨ける。

身近なもので口腔清掃用具を改良清掃用品へ

機能低下や体調不良時には便利で実践しやすい容器の選択が重要になります。それは台所用品や日用品・洗剤等の空容器や日常用品で、含嗽や吐き出す状況に合わせ、大きさや形を選択し吐き出す容器やコップも工夫いたします。

口腔リハビリテーション——機能的口腔ケア

口腔の清掃が的確に実施され、口腔内の感覚機能が整うことによって、食事が美味しく味わえる口腔内を保つことが大切です。そのつぎには機能面でのアプローチが必要です。

これは口腔領域の廃用性萎縮が進む中、咀嚼を円滑にすることによる快適な食

事摂取の支援と、脳の活性化も期待したりハビリテーション（人間性の復権）です。

指導内容

① 含嗽	⑦ 口腔周囲筋・口腔内のマッサージ
② 舌の体操	⑧ 唾液腺への刺激
③ 口の開閉運動・口を膨らます運動	⑨ 発語を促すアプローチ：
④ 上肢の運動	⑩ 玩具を使用したリハビリテーション
⑤ 下肢の運動	⑪ その他
⑥ 頸部の運動・頸部(後頸部筋群)の刺激	

機能的口腔ケアは身体機能の筋緊張や関節の拘縮・可動域を確認し把握し実践を行う。相手の生活の場に合わせた手法で行い、話し合っその場の雰囲気を読み取り、心癒し効果的な演出方法を用いる。

〈基本的な留意点〉

- ① 相手の全身状態に合わせる。
- ② 分かりやすく簡単にできる。
- ③ 楽しみながらできる。
- ④ 心地よさが感じられる。
- ⑤ 周囲の人が負担を感じない。
- ⑥ 皆で一緒に行う。

これらに留意して、その場に即応した方法を用い、その中で実践が行われることが大切です。

リハビリの内容は、舌・口・上肢・下肢・頸部・口腔周囲筋の体操や発声練習など、またリハビリ用具も用いて楽しく行います。これらをADLに合わせ自動・他動で提供し、残存機能を最大限活用しながら摂食嚥下機能の向上を図ります。

快適な食事を支援

要介護者の療養生活が長期化するにつれ、何らかの形で摂食・嚥下に困難が生じてきますが、口腔清掃で口腔内の感覚機能を整えることによって、美味しく食べるための環境を保ち（器質的口腔ケア）、口腔機能の維持・改善のリハビリテーション（機能的口腔ケア）を用います。

食事の困難な方は、日常生活における食べるための全体的な条件を整え、それと同時に状況に合わせた摂食嚥下訓練等を提供し、最期まで快適な食生活を送れるよう支援します。

最 後 に

人にはそれぞれ様々な歴史があり、同時に人は様々な問題を抱えながら生活しています。その中で歯科衛生士が要介護者や介護者、家族の訴えをしっかりと受け止め、十分話し合い確認しながら、相手が望んでいる生き方・終末期の迎え方の支援をすることで、皆様が納得し幸せも感じていただけるということ、症例を通じて感じ取っています。

要介護者が尊厳ある人生を送るためには、食生活・食べる機能の維持は重要であり、その意味で口腔ケアの効果が人々に当たり前のこととして理解され、それがどこの場でも人々に平等に提供されることを願い、参加者の皆様と情報交換をさせていただきました。

参 考 文 献

- 1) 牛山京子：在宅口腔ケア「人々にやさしい医療をめざして」、デンタルエコー Vol. 108, 松風歯科クラブ機関紙, 72-82, 1997
- 2) 牛山京子：在宅訪問における口腔ケアの実際 第2版増補, 歯葉出版, 2007
- 3) 牛山京子：摂食嚥下リハビリテーション序説——歯科衛生士の立場から, 摂食・嚥下リハビリテーション第2版（才藤栄一, 向井美恵監修）, 医歯薬出版, 121-122, 2007