



今年も残暑が厳しかったですね。9月18日でも胎内市で37.1度！、新潟市でも中央区で35.4度と全国一を記録したそうです。秋が短くて、冬がすぐに来そうですね。

【介護者の方への口腔ケア方法】

口腔ケアを行う事で、誤嚥性肺炎の予防や食事がおいしくなります。今回は介護者の方への口腔ケア方法を紹介します。

1)口腔ケアに必要な道具を用意します。歯ブラシ類（歯ブラシ、舌ブラシ、義歯ブラシ、歯間ブラシ、スポンジブラシ）、タオル、コップ、うがい桶。



2)口腔ケアをする時の体勢は、誤嚥や、むせの予防のために、少し前かがみにします。座る事が難しい方は背中の下に板等を置いて体が30度程起き上がる様にします。

起き上がる事が難しい方は、体を横向きにして顔を少し下に向けます。

うがいを自分でできない方の場合には、指で頬を下げて水が流れる様に溝を作り、ぬるま湯で流すようにします。



3)高齢者の口腔ケアで注意する点

- ・義歯の方は義歯を外してからブラッシングします。
- ・本人が楽な体勢を見つけてあげましょう（つらいと思うといやになってしまいます）。
- ・お口の中をしっかりと見てブラッシングしましょう。
- ・夜間寝る時は義歯を外してケースに水を入れて保管して下さい。なお義歯を外さない方が良い場合もありますので、歯科医師と相談して下さい。
- ・歯ブラシ等でお口の中を傷つけない様に注意しましょう。
- ・歯ブラシ等をお口の奥まで入れると、嘔吐（おえっとなる）反射が起きるので注意しましょう。

以上、参考になれば幸いです。

なお、**歯科衛生士による訪問口腔ケア**を行っています。ケアプランを使っている方でも、プランとは関係なく、介護保険でサービスを受ける事ができます。歯科衛生士による単独訪問は一回350円ほどですが、詳しい事はスタッフまでご相談下さい。



(c)KF STUDIO