

# 訪問看護



No.14

訪問看護ステーション  
☎32-2416

# ステーション便り

突然、ご家族に介護が必要になったとき、どうしますか？ Hさん：ご主人を支える妻

Hさんは、自宅療養中のご主人を見守り支えていました。ご主人は、食事をテーブルに準備すれば自分で食べ、ポータブルトイレにひとりで移り、シャワーを浴びることができていました。ところが、ある日、急に動けなくなりました。食欲がなくなり、トイレに行こうとしてベッドの柵の間に挟まってしまったり、尿失禁して布団や着物を汚してしまうようになりました。介護の方法を知らないHさんは、困り果ててしまいました。

Hさんから「介護の方法を教えてください」という声をいただきましたので、訪問看護師が実施しているケア方法をお伝えします。今回は「**口腔ケア**」です。

## なぜ口腔ケアが必要か

口の中に、食べ物のカスや歯垢・歯石・舌苔・むし歯・歯周病などがあると、細菌が増殖します。高齢者に多く見られる「**誤嚥性肺炎**」は、唾液や細菌が誤って肺に入ることによって起きる肺炎です。予防するためには、口の中をきれいにしておくことが、とても大切です。

口の中がきれいになると、唾液の分泌がよくなり、「**自浄作用**（自分で清潔を保つ力）」が働きます。また、味覚が働き、食欲も増します。



## 使用するもの

【保湿剤】



乾燥している口腔内を保湿・清潔にし、口臭を予防する効果があります。

【スポンジブラシ】



先の部分がスポンジでできたブラシです。粘膜のケアに役立ちます。使い捨てです。

【口腔ケアウェットティッシュ】



口腔ケアのために作られたウェットティッシュ。ノンアルコールで保湿成分が入っています。

【舌ブラシ】



舌に付いた食べかすや汚れを取り除くための舌専用のブラシです。

## 口腔ケアの方法

①蒸したタオルを顔に当て、顔の筋肉をほぐし唾液腺を刺激するようにマッサージします。

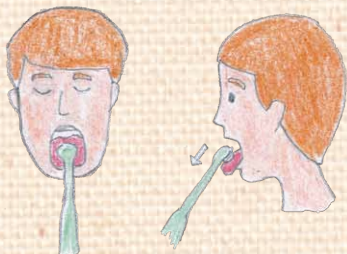


②保湿剤を塗ります。手袋をして、指かスポンジブラシで、保湿剤を口唇・口腔内（頬の内側・歯肉・上顎・舌）にまんべんなく塗り、マッサージします。



③歯ブラシを使って歯を磨きます。

④「舌苔」が付着しているときは、舌ブラシで軽くこすります。  
注）強くこすると傷つけてしまいます。



⑤口腔ケアウェットティッシュで口腔内の汚れを拭き取ります。歯ブラシやスポンジブラシに巻きつけて使用するのも良いでしょう。



Sさんのご主人は、ケアを実施することで口腔内が潤い、痰がたくさん出ました。そして、大きな声が出るようになり、手を曲げたり伸ばしたり、と自発的にリハビリを始められました。