歯医者さんからのかわらばん

公益社団法人 高松市歯科医師会
http://www.418takamatu.com/

もぐもぐ施設だより

Vol. 16

誤嚥（ごえん）予防を考慮した水を使わない口腔ケア

口から食べていない人の口の中も汚れています。

口を動かさなくなると刺激が少なくなり、唾液の減少、乾燥状態となる。

乾燥すると、細菌や真菌が繁殖し、誤嚥性肺炎のリスクが高まる。

誤嚥予防のためにはジェルを使った口腔ケアが重要!

誤嚥性肺炎を予防するための2つのポイント

水を使った口腔ケアが危ない!!

水を使わない口腔ケアの特徴

訪問歯科診療・施設指導のご案内

身体の不自由な方、寝たきりの方で、歯科医院に通院できない方のために、高松市歯科医師会では会員の協力により、訪問歯科診療を行っています。また、介護施設での口腔衛生指導もお受けします。いずれのご相談も下記の電話番号までご連絡ください。

訪問歯科診療をご希望の方は…
①かかりつけの歯科医をお持ちの方はまずそちらへご相談下さい。
②かかりつけの歯科医が訪問できない場合、高松市歯科医師会にご相談ください。

高松市歯科医師会へのご相談

TEL:087-851-1166

※訪問歯科診療はすべての治療ができるものではありませんので、お口の中の症状、お体の症状を歯科医師にご相談下さい。

高松市長挨拶

「口は健康の入り口」と言われており、歯と口腔のケアは、口の中を清潔に保つだけでなく、全身の健康と深くかかわっております。

さて、今回のテーマにもなっております、「誤嚥性肺炎の予防」につきましては、食前、食後の口腔ケアや食事中の誤嚥防止が大切であり、特に、要介護高齢者においては、口腔内の衛生状態を良好に保つことで、生活の質を著しく低下させる不顕性誤嚥による肺炎を防止することができ、介護予防という観点からも注目されているところでございます。

このようなことから、本市では、「訪問歯科診療」での口腔ケアによる誤嚥性肺炎の予防を始め、在宅療養を支えるサービスを一体的に提供する、地域包括ケアシステムの構築を進めているところでございます。

市民の皆様には、本紙の情報などを十分に活用いただき、健康の保持・増進に取り組まれますようお願い申しあげます。

高松市長　大西 秀人

高松市歯科医師会 会長挨拶

近年、マスメディアでも誤嚥性肺炎という言葉を耳にする機会が増えたと思います。特に口腔機能が低下している高齢者にとっては様々な状況で誤嚥を起こし、時に肺炎を誘発することが認知されてきました。日々の生活で口腔ケアは世代を通じて非常に重要でありますが、高齢者や要介護者の口腔ケアには特にリスク管理が必要となります。今回のもぐもぐ施設だよりは『誤嚥予防を考慮した水を使わない口腔ケア』と題し、口腔ケア時の誤嚥を最小限に防ぐ方法を紹介いたします。

健康長寿は『口』から始まります。私たち高松市歯科医師会は、健診事業や健康教室を通じて市民の皆様の健康維持・増進の為に活動し、高松市民の皆様の充実した生活の一助になりたいと考えております。

公益社団法人高松市歯科医師会会長　梅村 謙二

休日・夜間に歯のことで困ったら!!

休日・夜間の救急歯科治療や身障者の歯科診療も行っています。
高松市歯科救急医療センターへご連絡ください。

診療内容・時間 ＼ 曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日救急診療 9:00～12:00 13:00～16:00（年末年始・お盆）	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	○
夜間救急診療 19:30～22:00	○	○	○	○	○	○	休 診
障がい者診療 9:30～12:30 13:30～16:30 完全予約制	○	休 診	休 診	○	休 診	○	休 診

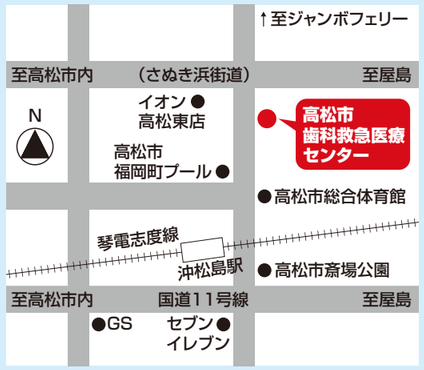
※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認をしてください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。○診療しています

お問い合わせ・診療のご予約は

TEL:087-851-1167

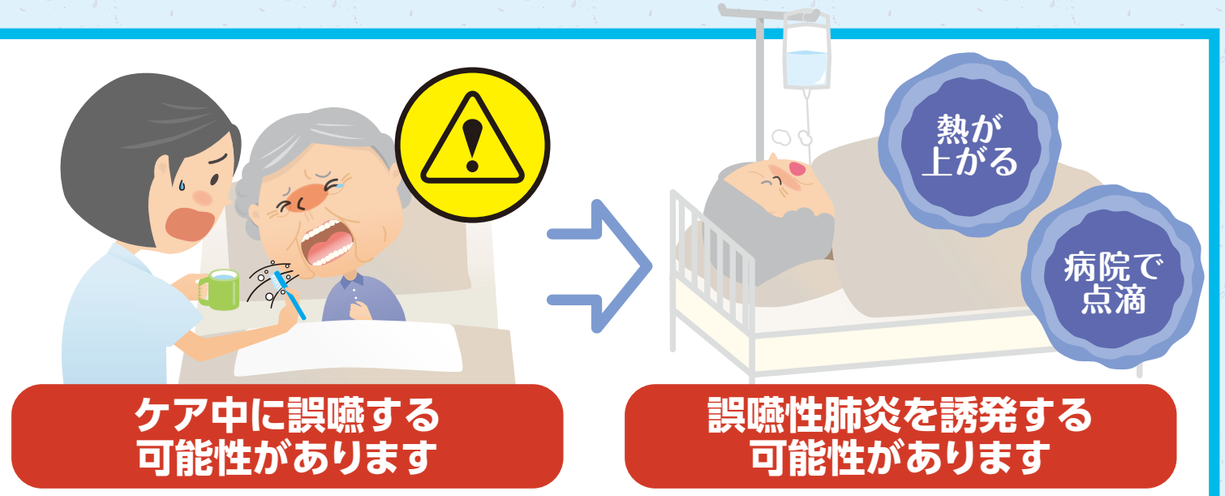
公益社団法人 高松市歯科医師会
〒760-0066
高松市福岡町3-36-23
FAX:087-851-1120

ホームページはこちらから▶



水を使った口腔ケアが危ない!

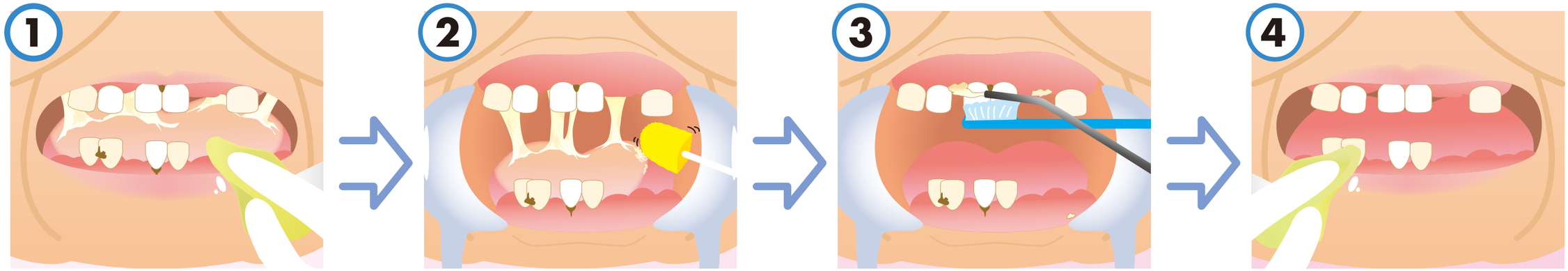
口腔ケアは非常に重要であるが、ケア中に誤嚥させてしまうという事例も報告されており、口腔ケアにもリスク管理が必要です。
とくに、嚥下機能が低下した方への水を使って洗浄する口腔ケア法は、口の中の細菌を含む洗浄水を誤嚥させるリスクがあり、誤嚥性肺炎を誘発する可能性があります。



水を使わない口腔ケアがオススメです!

口腔内に水を用いずに、停滞性のあるジェルを使用してケアすることで、咽頭への垂れ込みを防ぎ、誤嚥リスクを低下させます。
加えてジェルで柔らかくなった汚れを絡めとり、可能であれば常に吸引管で吸い取るという手法です。

ジェルを使った口腔ケアの流れ



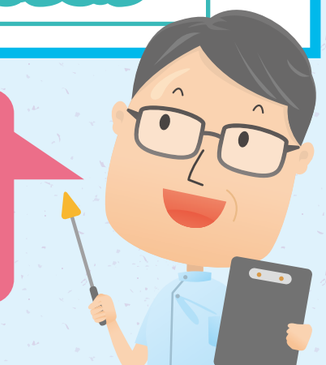
1. 口腔周囲を清拭し、口唇にジェルを塗って保湿する。
2. 口腔内がしっかり見えるように広げ、口腔内にもジェルを塗って乾燥した汚れをふやかす。
3. 歯ブラシや歯間ブラシなどで柔らかくなった汚れを浮き上がらせる。浮いた汚れは細かく吸引する。
4. ジェルで保湿し、口周りを清拭する。

Point! 口の中で強固に付着した痰や汚れを無理やりはがすと出血や痛みが!! ▶ **ジェルでふやかすと柔らかくなり除去しやすくなります**

歯科医師からのアドバイス

疾病予防や経口摂取の回復のためには口腔ケアが重要。

現場では効率のよい、安全で効果的なケア方法が求められています。水を使わない口腔ケアの施行により、少しでも誤嚥性肺炎の予防や治療の一助、経口摂取可能な方の増加や栄養状態の改善につながればと期待しています。
またこのような専門的な口腔ケアについて高松市歯科医師会から歯科医師を派遣し説明を行います。ご相談ください。



参考資料：超高齢社会のための専門的口腔ケア　要介護・有病者・周術期・認知症への対応