

# 用具の工夫も大切

## ..... おくちの 相談室 .....

【問い】 高齢の母の介護をしています。車いす生活になった母は右手がうまく使えないと言い、歯磨きをしなくなっていました。毎日私が磨いているのですが「痛い！」と言われ、けんかになることもしばしば。痛くない歯磨きの仕方や用具の種類などについて教えてください。（長崎市、52歳女性）

【答え】 お口は身体の玄関であり第1の消化器官です。食べる（摂食嚥下）、しゃべる（発声・発語）、息をする（呼吸・吸気）という、生命維持に欠かせない機能を担っています。構造的に粘膜が外気に触れているため、口腔内に汚れが残ったままだと細菌やウイルスの増殖を促してしまい、さまざまな病気を誘発

て、口腔ケア用品を選択します。うがいができる方にはうがい受けを用意すると、洗面所まで移動しなくても歯磨きができます。うがいができない方には口腔用ウエットティッシュというものがあり、指に巻き付け、汚れを拭き取るように使用します。歯ブラシはヘッドの小さいもの・毛先の柔らかいものを用い、歯肉や粘膜を傷つけないように工夫

・増悪させてしまうことも分かっています。昨今、世界中を脅かしているウイルス感染症において「うがい」の重要性が認識されているように、口腔ケアの健康増進・維持効果は明確です。

それでも拒否が強い場合には、スポンジブラシを使ったり食べかすや汚れを取り除く方が安全です。また、歯磨き剤は発泡作用のないジェル状を使用すると、むせ込みによる誤嚥リスクを軽減できます。歯磨きをあきらめるのではなく、用具を工夫することで解決につながることもあります。介護する側、される側双方に負担のかからない方法を見いだし、お口の中の清潔と保湿を心掛けましょう。歯科医師会でも、歯科訪問診療のお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。

高齢者の口腔ケアに関するお尋ねです。まず介護者の全身状況や口腔内の状態によ

質問をどうぞ

## 高齢者の口腔ケア

回答者

長崎市古川町  
山岸 由佳  
振デンタルクリニック  
院長



歯と口の健康に関する質問を受け付けます。歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。