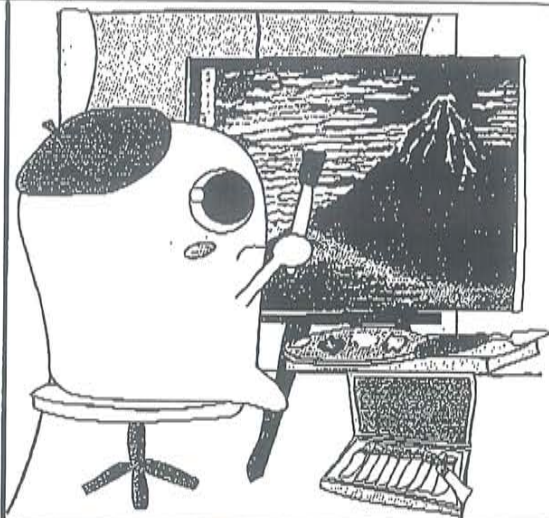


皆さん、こんにちは! いかがお過ごしですか?  
くまさんデンタルクリニック、院長の北澤和也です。  
今月は『口腔粘膜ケア』についてのお話です。粘膜のケア? よく意味がわからないと思われるかも知れませんが、これは、  
"口腔粘膜も汚れるので、きれいにしましょう", という事です。  
実はお口の中は歯だけでなく、粘膜にも食物残渣や細菌などの汚れが付着するのです。健康な人では、唾んだりしゃべったりするときに、舌や唇、頬が動くことで汚れが落ち、唾液で洗い流すという自浄作用が働いています。しかし①麻痺などで口腔の運動機能が低下した人 ②唾液の分泌量が低下した人 ③歯のない人 ④うがいの難しい人では、自浄作用が十分に働かないため粘膜のケア、つまり清掃が必要となるのです。



**🍎 粘膜ケアの目的と効果**

上の①~④のような方では、食べかすだけでなく、唾液や痰も粘膜にこびりつきやすいため、細菌が異常に増殖して誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。できるだけ粘膜の衛生状態を正常に保たなければなりませんので、粘膜を清掃する必要がでてくるというわけです。粘膜ケアの目的と効果には、次のようなものがあげられます。

- ◎ 誤嚥性肺炎を予防する
- ◎ 口臭を予防する
- ◎ 唾液の分泌を促進する
- ◎ 爽快感を得る
- ◎ 粘膜(味覚・嗅覚)の感覚をよみがえらせる

**🍎 粘膜ケア用具**

口腔粘膜はやわらかく傷つきやすいので、用具は濡らして余分な水気を切り、清掃方法は清拭(拭き取り)になります。誤嚥を防ぐため、奥から手前へと拭うのが基本です。

**【球状ブラシ】**

粘膜面を清掃するための特殊ブラシで、汚れをからみつけるようにして使用する

**【スポンジブラシ】**

汚れをからめ取りやすい形状で、柄がついているので歯ブラシと同じ使用感で導入しやすい



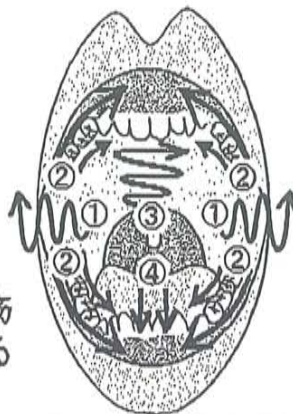
**【口腔ケア用ウェットティッシュ】**

指に巻きつけて使いうがいの必要がなく、水のない場所でも手軽に使え、香味剤・甘味剤・保湿剤を配合した商品もある



**👉 粘膜ケアの方法**

1. 頬の内側から外側へ広げるように!
2. 唇の内側には、上下に帯のような筋が袋状にあるので注意!



3. 上あごは、細菌が溜まりやすい場所なので痛くない程度でしっかりと!
4. 舌は嘔吐反射が起きないように中心部分から徐々に先端へ!

◆◆ 誤嚥性肺炎の予防には口内粘膜の清掃が大変効果的です ◆◆

口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療の問い合わせやご依頼を受けるケースがとても増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに。。。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

くまさんデンタルクリニック

診療時間 平日9:00~19:30 土・日9:00~13:00  
診療科目 一般歯科 小児歯科 予防歯科  
訪問歯科  
休診日 火・祝日 院長 北澤 和也

市原市白金町3-4-4

☎0436-26-3666 📠0436-26-3667  
<http://www.kumasan-dent.com>