



◆口腔ケア

口腔ケアとは、狭い意味では口腔清掃を指し、広い意味では口腔清掃だけではなく、加齢や病気によって衰えてきた口の機能のリハビリテーションなども含みます。口腔ケアの目標は生活の質の維持・向上にあります。要介護者の口のなかは汚れやすいのですが、自分では汚れをとりにくい状態になっています。したがって、本人による歯みがきを基本にして、本人がみがけない部位はみがき残しをなくすために介護者が歯みがきをしてあげることが大切です。要介護者の口のなかの粘膜も汚れやすくなります。舌苔（舌に付着する汚れ）は口臭の主な原因です。粘膜が汚れている時には粘膜の清掃を行う必要があります。嚥下が上手にできなくなると、口からの食物摂取を中止することがあります。食物を摂らなくても口のなかでは細菌が増加していきます。口から食べなくなっても口のなかの清掃は必ず行うことが必要です。嚥下が上手にできない人に清掃を行うのは難しいので、歯科医師や歯科衛生士から指導を受けてから清掃を行うことが大切です。

●高齢者の口の状態

要介護者の口のなかの特徴として、高度な汚れ、う蝕の多発、歯周病、適合していかない義歯（ぎし）（入れ歯）、放置されたままの歯の欠損などがあげられます。加齢に伴う変化や疾患による影響から、口の機能は低下していることが多く、そのために食事の際に十分に噛み砕けない、飲み込みにくいなどの症状が生じやすくなります。

高齢者の口のなかが汚れやすい理由として、種々のことが考えられますが、そのひとつに唾液の減少があげられます。唾液は口のなかをきれいにするはたらきがあります。老化や薬剤の副作用などで唾液が減少すると、口のなかが汚れやすくなります。噛む機能の低下が起こると、噛みにくい繊維質の食品を避け、軟らかい食品を好むようになります。軟らかい粘着性の食品を中心とした食事の場合には、食品が歯の表面などに残り、汚れやすくなります。また、脳血管障害後遺症によって頬などに麻痺が生じると、その部位に食物の残留が起こり、本人はそれに気づかないことがあります。

つまり、①脳血管障害の後遺症やパーキンソン病などの疾患による機能障害、②加齢に伴う手指や視力、その他の機能低下、③認知症などによる精神機能の低下などにより、口の健康管理が著しく低下することになります。

●高齢者の歯周病

高齢者の特殊事情として、糖尿病、骨粗鬆症、甲状腺機能異常などがあることが多くなり、これらは全身的な増悪因子となります。治療とケアのポイントとして、歯垢の除去と歯垢の付着防止が重要です。適切な口腔ケアが基本となります。

高齢者の口腔機能

高齢者は老化や疾病（しっぺい）のために口腔機能が低下しやすい状況にあります。要介護状態になることを予防するためには、口腔機能の低下防止や向上が重要です。したがって、口腔機能を支えるための口腔清掃と口腔機能を向上させる訓練が大切です。



【回答】穴埋め漢字・①格 ②天 ③語 ④一 ⑤内 クロスワード・ナシモギ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南/富山南鍼灸院
富山市掛尾町249 スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239
FAX076-481-6246

第 137 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

人
↓
子 ← □ ← 合
↓
言

④

流
↑
喝 ← □ → 芸
↓
瞬

②

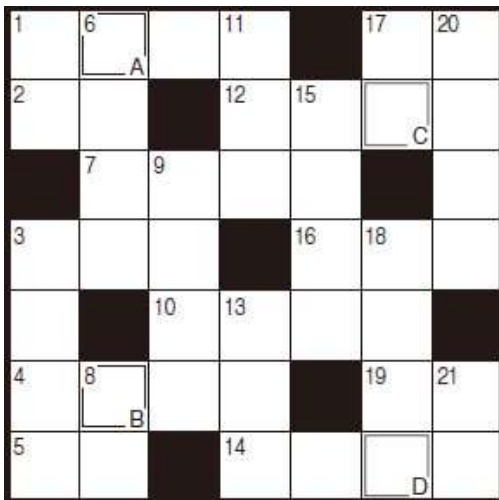
性
↑
気 ← □ → 才
↓
命

③

漢
↑
国 → □ ← 言
↑
英

⑤

心
↑
体 → □ → 気
↑
校



■クロスワードパズル

★タテのカギ

1. 刀の手で握る部分。
3. おどけていて面白いさま。
6. 結婚する二人を取り持つ人。
8. 春・夏・秋・冬のこと。
9. 育ち盛りの子は食欲～だ。
11. 粘り強い、～のある若者。
13. セキセイ、オカメ、ダルマといえば。
15. 実は栗きんとんなどの色付けに使われます。
17. 空にぽかりと浮かびます。
18. 線をきれいに引くときペンに添えます。
20. 漫才コンビではボケと掛け合う。
21. よく爪研ぎをするペット。

★ヨコのカギ

1. 運動会の競技の一つ。オーエス!
2. 現在よりも前の時点。
3. 心臓から伝わるドキドキ。
4. 郵便物に押されるもの。
5. 懸命に走ると切れます。
7. ストップ～で時間を測定した。
10. 旧約や新約などがあります。
12. コメやキビ、トウモロコシなどのこと。
14. パンやうどんの主原料です。
16. よく行く店の店員と顔～になった。
17. 足のサイズに合った物を買います。
19. 畑に土を盛り上げて作ります。



A B C D

□	□	□	□
---	---	---	---