



## 生活介護



生活介護では日中活動に歯科衛生士の牧さんという方を講師にお呼びして、口腔ケアを毎月隔週で行っています。その活動の時にご利用者様一人ひとり個別に歯磨き指導を行ってまいります。その際に職員が講師から一人ひとりにあった口腔ケアの方法を学び、毎日食後に歯ブラシと歯間ブラシを使って歯磨きやマッサージを行っています。また歯磨き指導の他にも口の体操や全身の体操を行っています。口腔ケアで全身の体操をするのはなぜだろう？という方の為にその理由を紹介したいと思います。

ご飯を食べる時に頬、舌の筋肉を使っていることは皆さんご存じと思いますが実は身体の筋肉も関係しています。まず目で食べ物を見て箸を持ちます。その後手を伸ばし食器を持ち、食べ物を取り、口に運びます。この時手だけでなく頭を支える首や肩、腕の筋肉がスムーズに動くことで行えます。また、姿勢も大事な要素です。適切な姿勢を保つことが難しいと、誤嚥のリスクが高まります。万が一誤嚥した場合、しっかりむせることが出来ると気管に入った物を吐き出す事が出来ます。この「むせる」という動作には腹筋、背筋等の筋肉を使います。その為口だけでなく身体の筋肉を動かす要素が含まれています。



## あっとほーむ風車



口腔ケアでは仕上げで職員が磨き、義歯の方は義歯用のブラシで磨きポリドント等で清潔にしています。口内に怪我がないかの確認も忘れません！生活介護とグループホームで情報共有しながら取り組んでいます。日によっては、「歯磨きをしたくない」やしてないのに「もうした」と言う方もいますがどうしたらしてもらえるか考えながら声掛けを行っています。美味しい食べ物はキレイな歯で食べてもらいたいです（^^）



### ★豆知識ポイント★

義歯の手入れをする際は水かぬるま湯で行なって下さい。お湯で洗ってしまうと変形してしまう事があるので気をつけて下さい！手入れを怠ってしまうとカンジダ菌と言う菌が増殖し、口腔カンジダ症になり全身に影響することもあるそうです。

### 編集後記

現在あらかし生活介護およびグループホームでは、口腔ケアに力を入れており、ご利用者皆様の口腔内を常時サポートしています。ゆっくり丁寧に取り組み、隅々までケアを行います。歯科衛生士である牧先生からも高い評価をいただいています。私自身もケアの技術にさらに「磨き」をかけ、ご利用者の歯を守っていききたい所存です。村上