

口腔（こうくう）は、健康の入り口すなわち生命の源である、といえは言いすぎでしょうか。

健康の維持あるいは介護状態からの回復の第一歩である食事をおいしく食べるには、口腔内環境を整えることが重要です。

そのためにも、口腔ケアは、口腔内細菌のコントロールによる

誤嚥性肺炎の予防や、摂食嚥下の機能維持とリハビリなど生活の質（QOL）の維持向上に不可欠です。

図1のように、口腔ケアによって、口腔環境が改善されるとかめる（嚼吃できる）ようになります。かんで食物を摂取できれば栄養状態が良くなり、体力が向上し健康が回復されます。そうなると、生きる喜びがわいてきて、生きがいのある生活ができるよう

図1のように、口腔ケアによって、口腔環境が改善されるとかめる（嚼吃できる）ようになります。かんで食物を摂取できれば栄養状態が良くなり、体力が向上し健康が回復されます。そうなると、生きる喜びがわいてきて、生きがいのある生活ができるよう

# ご存じ口腔ケア

## その3

### ステップアップ大作戦

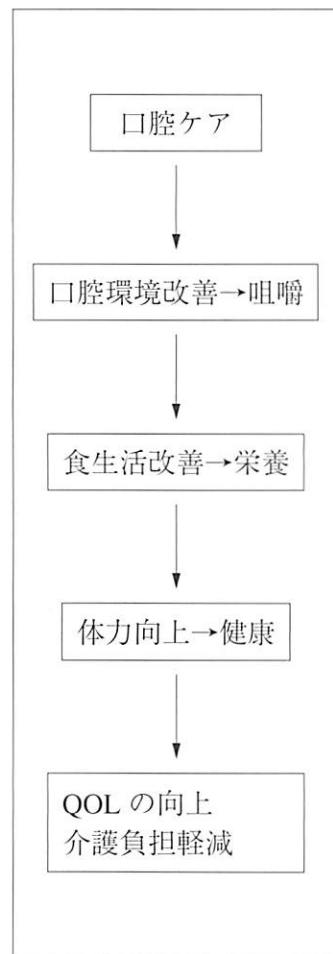


図1 口腔ケアの意義

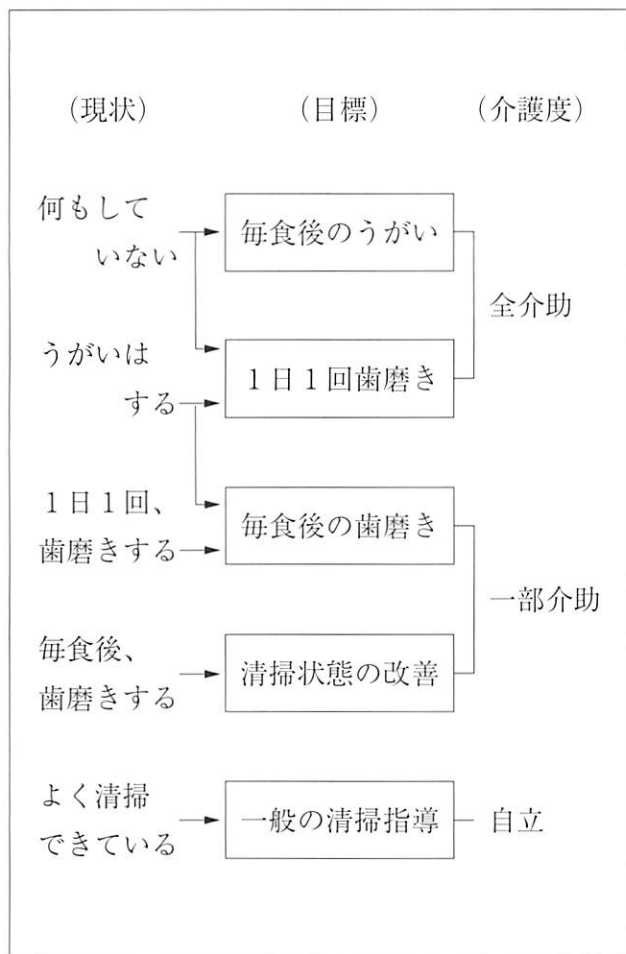


図2 口腔ケアのステップアップ大作戦

になります。

このように、口腔ケアは自立やQOLを向上させる出発点であるといえましょう。

実際の口腔ケアは、本人の自立度に応じた指導内容と目標を設定することになりますが、一言でいえばステップアップ（段階的改善）につきます。

図2のように、まったく何もしていない（させていない）人ならば、まずは、毎食後うがいをすることから始めます。ステップアップするにしたがって、全介助から一部介助へと介護負担も軽減されます。ただし、本人の生活状況に応じた指導が大切で、希望を与えながら動機づけをすること、負担を感じさせないようにすることなどに配慮していただきたいと思えます。

要介護者への口腔ケアについて、ご質問やご相談、老人クラブ勉強会や施設職員研修会などのご依頼は、左記までご連絡下さい。

県歯科医師会口腔保健センター  
 担当理事 佐藤 修斎  
 (088) 631-3977