

チームごっくんニューズレター

前回の4月号では口腔カンジダ症についてまとめました。今回は**口腔内の汚染の予防・除去のための口腔ケア**についてご紹介します。

日常生活における「歯磨き」は歯ブラシを使用して口腔バイオフィルム(複数の細菌の塊)を除去することをさします。バイオフィルムは一度形成されると薬の効果を通しません。バイオフィルムの除去には歯ブラシによるブラッシングが必要不可欠です。

基本的口腔ケアの手順

1. 必要物品の準備
2. 姿勢の調整を行い、安全安楽な体位をとる
 - ・声をかけてこれから口腔ケアをおこなうことのできる了承をえる
3. 視野の確保と口腔内の観察、アセスメント
4. 気道・口腔のクリアランスを良好にする(貯留分泌物の除去)
5. ブラッシング
6. うがい、もしくは洗浄・吸引
7. 口腔周囲筋強化訓練(ストレッチなど)
8. 評価・確認
 - ・口腔環境の変化やADLに合わせて、ケアの回数や物品の変更がないか評価
9. 片付け
 - ・使用した物品は水洗いし、乾燥させる

口腔ケアのポイント



- ・口腔ケア直後の唾液は破壊されたバイオフィルムや剥がれた粘膜が流れているためうがいや吸引で除去しましょう。
- ・コップは2つ用意し一方で歯ブラシを洗い、もう一方は洗浄に使用し汚染した水は口腔内に入れないようにします。
- ・口腔ケア後30分程度は姿勢は起こしたまま、唾液誤嚥防止をします。
- ・歯がない方でも歯ブラシは舌苔の除去や義歯の清掃に使用するため準備しておきます。
- ・歯ブラシの硬さは「やわらかめ」か「ふつう」を選択します。
- ・乾燥がひどい場合は保湿剤を使用しますが、口腔ケア後に保湿剤が残っていると、新たなバイオフィルムが形成される原因になるため保湿剤も取り除きましょう。