



## 口腔ケアが大切 認知症や肺炎の予防にも

[あとで読む](#)

【尊厳ある介護（55）】いつまでも自分で食事を

公開日：2018/08/20 (ソサエティ)

里村 佳子（社会福祉法人呉ハレルヤ会呉ベタニアホーム統括施設長）

私たちの施設では、口腔ケアをとっても大切にしています。最後まで自分の口で食事を摂れるようケアすることは、利用者の人生を豊かにすると考えているからです。



attribution

口腔ケアは口腔内を清潔にして体全体を健康にすることですが、虫歯や歯周病を防ぐだけではありません。

第一に、認知症予防になります。歯がほとんどなくて、入れ歯などしていない人ほど認知症になるリスクが高いというデータがあります。歯がないと食べ物を噛めなくなるからです。噛む力は脳に良い刺激を与えるので、口腔内を清潔に保ち、歯を維持することは認知症予防になります。

第二に、誤嚥性肺炎の予防になります。誤嚥性肺炎は、高齢者の死亡原因の上位にあります。食道に行く食物や唾液が誤って気管に入り、肺に流れ込んだ細菌が繁殖することで起こる肺炎です。誤嚥したものに多くの細菌が含まれないよう口腔内を清潔に保つことや、食べ物をゆっくりとよく噛んで飲み込めるように嚥下（食物を飲み込むこと）能力を高めることは重要です。

第三に、嚥下能力の低下を予防します。加齢とともに嚥下機能も確実に低下します。すると、誤嚥や食べ物を喉に詰まらせたりする原因になります。口腔体操など継続して行うことは効果的です。

第四に、糖尿病や心臓病などの予防になります。歯周病があるとこれらの病気に

なるリスクが上がると言われています。口腔ケアで歯周病を予防することが可能です。

以上の観点から、スタッフは食後の口腔ケアだけでなく、昼食前の利用者に食事が安全で美味しく食べられるよう口腔体操を実施しています。

それでは、参考のために口腔体操のやり方を簡単に説明します。

- 1.深呼吸を3回します。
- 2.首を上下、左右それぞれ3回倒します。
- 3.肩を上げたり下げたり3回します。
- 4.舌を前に出したり引っ込めたり3回します。
- 5.舌で、左右の口角を3回触れます。
- 6.舌で、上唇と下唇を3回触れます。
- 7.口を3回大きく開けて、しっかり閉じます。
- 8.口唇を突出して「うー」と言い、横に引いて「いー」と3回言います。
- 9.頬を3回大きく膨らませて、へこませます。
- 10.「ばたから」と発声練習を5回します。
- 11.深呼吸を3回します。

口腔体操は高齢の利用者だけが対象ではありません。

実は私も40歳を過ぎた頃から食事中に咳こむようになりました。初めは気に留めていなかったのですが、そんな状態が続いたので、食べ物を飲み込む力が低下したのだと認めざるを得なくなりました。

そこで、入浴やテレビを見ながら口腔体操をするようにしました。その結果、今では咳き込むことはほとんどなくなりました。

口腔体操は食事前が良いのですが、忙しい人は空いた時間にできる範囲でチャレンジしてください。「ばたから」と食事前に発声練習をするだけでもしないよりはましです。

このような日頃の小さな努力の積み重ねが、健康で自分らしく生きることにつなが

るのです。

なので、私は日夜口腔体操に励んでいます。

そして、この体操は口やほほの筋肉を鍛えるので、小顔にもなるのではないかと密かに期待しているのです。

続報リクエスト

マイリストに追加

以下の記事がお勧めです

> [里村 佳子氏のバックナンバー](#)

> [ヒトラーを彷彿させるトランプ](#)

> [スズキ、マツダ、ヤマハの燃費不正 三菱自ほど悪質ではない](#)

> [死ぬほど好きな恋人に、死んでも会いたい 映画原作ミュージカル](#)

> [今週の3本 ジャパン・ディスプレイの特命チーム](#)

プロフィール

最近の投稿



里村 佳子( 社会福祉法人呉ハレルヤ会呉ベタニアホーム統括施設長)

法政大学大学院イノベーションマネジメント（MBA）卒業、広島国際大学臨床教授、前法政大学大学院客員教授、広島県認知症介護指導者、広島県精神医療審査会委員、呉市介護認定審査会委員。ケアハウス、デイサービス、サービス付高齢者住宅、小規模多機能ホーム、グループホーム、居宅介護事業所などの複数施設の担当理事。2017年10月に東京都杉並区の荻窪で訪問看護ステーション「ユアネーム」を開設。

いいね! 0

シェア 0

ツイート

G+

LINE LINEで送る

[この記事編集](#)

ソクラとは

FAQ

編集長プロフィール

利用規約

利用案内

プライバシーポリシー

著作権について

特定商取引法に基づく表示

メーカーソクラ

お問い合わせ

お知らせ一覧

コラムニストプロフィール

Copyright © News Socra, Ltd. All rights reserved