



歯科衛生士 行元 聡子、兵頭 唯、阿部 彩加、岡田 江理花

「食べる」「話す」「笑う」など、私たちが毎日をいきいきと過ごすためには、歯や口の健康は欠かせません。今回は、口腔ケアのプロである歯科衛生士の仕事を紹介します。



Q. 歯科衛生士の仕事内容は？

A. 歯科医師の診療補助をする「歯科診療補助」、口腔内のクリーニングや歯石除去などを行う「歯科予防処置」、歯磨きの仕方などをアドバイスする「歯科保健指導」が3大業務として挙げられます。当院は総合病院であり、歯科口腔外科も標榜しているので、一般治療の補助だけでなく、手術期の口腔ケアや歯科の外科的治療の補助も行っています。診療台は4台あり、約2割が入院中の患者さんです。

Q. 当院で行っている口腔ケアとは？

A. 全身麻酔で手術を受ける患者さんが安心して手術に臨めるよう、手術前後に口腔ケアを実施しています。ぐらつく歯の有無や口腔内の衛生状態を確認し、清掃や指導を行っています。口腔内が汚れていると、人工呼吸器のチューブが入る際、口の細菌を気管の奥に押し込んでしまう可能性があり、肺炎の原因になることがあります。また、口腔内の状態を良好にし

ておくことで、手術後の食事開始をスムーズにし、全身回復を助けたり、感染症のリスクを減らす効果もあります。

Q. 仕事で工夫しているところ、気を付けているところは？

A. 全身疾患、精神疾患など様々な疾患を抱えている患者さんも多いため、診療中や診療前後も含めて、患者さんから発せられる小さなサインを見逃さないように気を付けています。例えば、顔の表情が変わったり、足先に力が入るなど、緊張状態になっている場合には、積極的に声をかけをするようにしています。

Q. 仕事のやりがいは？

A. 口腔ケア後、患者さんから「すっきりした」「気持ちよかった」と言ってもらえることです。また、歯磨きの回数が増えたり、正しい磨き方ができるようになるなど、セルフケアの改善がみられた時にもやりがいを感じます。

TOPICS



「磨いている」と「磨けている」は全く違います

当院でも徐々に口腔ケアの重要性が認識され、毎月60名を超える口腔ケアでの院内紹介を受けています。中には口腔衛生について説明しても理解が十分に得られず、口腔内が不潔でも「毎日歯磨きしているから」と拒否を示され困ってしまうこともあります。磨いていると磨けているは違うのです。現在、厚生労働省により満80歳で20本以上の歯を残そうという「8020運動」も推進されています。口腔衛生について十分理解していただけるよう、これからも努力してまいります。(阿部彩加)

リハビリ step by step Vol.1

～「誤嚥性肺炎」を予防しよう～

リハビリテーション室 言語聴覚士 北村 広志



誤嚥性肺炎は嚥下障害がある方や高齢の方が起こしやすい疾患です。

【誤嚥性肺炎になりやすい人は？】

★食事の摂取量が落ちた、食事時間が長くなった(原因:口腔内・義歯の違和感、筋力低下、味覚低下、ムせて食事が中断する)

★日常的に口腔衛生が不良(原因:舌が汚れている、食べかすが多い、口が乾燥しやすい)

【誤嚥性肺炎を予防するには？】

①身近な人の気づき

高齢の方の中には、自身の日常の小さな変化に気付くことが難しい場合があります。身近にいる人が上記のような変化に注意してください。

②筋力低下の予防

咽頭喉頭および頸部の筋力が低下すると、飲み込むときに使う複数の筋肉が本来の働きを出せず、ムせてしまうことがあ

ります。ムせる動作は誤嚥性肺炎の防御反応ではありますが、ムせる状態をつくらないことが大切です。

③楽しく食事の時間を過ごす

今日も食べる、誰かと食べる、食べたいものがあるなど、食べることへの意欲を持ち続けることが大切です。

【おすすめ運動療法】

※深く腰掛けない姿勢で椅子に座り、背筋を伸ばします。

●前舌保持嚥下● (負荷度++)

①軽くあごを引き、舌を上下の前歯で保持します。(写真A)

②そのまま口は開いた状態で、舌を動かさないように、唾液を飲み込みます。

●舌抵抗訓練+嚥下動作●

(負荷度+++)

①やや口を開き、舌全体を口蓋に軽く押し当てます。(写真B)

②舌を口蓋に押し当てたまま、唾液を飲み込みます。

※どちらも1分程度の間には5回飲み込み、休憩しながら5分間で2~3セット行います。途中で水分補給をしながら行い、痛みを伴う場合は中止してください。



●追加嚥下● (負荷度+)

食事中や水分補給時など、食べ物や飲み物を飲み込んだ直後に、唾液を飲み込む動作を1回追加します。また、気づいたときに喉頭の拳上を意識して、唾液を飲み込みます。1日の回数の上限はありません。疲れのない程度に行ってください。

分からないことがあれば、かかりつけ医や耳鼻科、歯科などの専門医にご相談ください。