

お口のリハビリ体操

(食べる前に行う)

1 姿勢

椅子にリラックスして腰かける

2 深呼吸

お腹に手をあててゆっくり深呼吸する

3 首の体操

A ゆっくり後をふり返る
B 耳が肩につくようにゆっくり左右に倒す
C 首をゆっくり左右に1回ずつまわす

4 肩の体操

両手を挙げて左右にゆっくり倒す
鶴亀体操
亀のように肩を上げて首をいれる
鶴のように肩を下げた時に首を長くのばす
肩を前から後へ2回 後から前に2回まわす

5 口の体操

大きく口を開ける
しっかり噛むを繰り返す
口をすぼめたり横に引き締めたりする

6 頬の体操

頬をふくらませたりすぼめたりする

7 舌の体操

舌をべーと出す
舌をのどの奥の方へ引く
口の両角をなめる
鼻の下と顎の先をさわるようにする

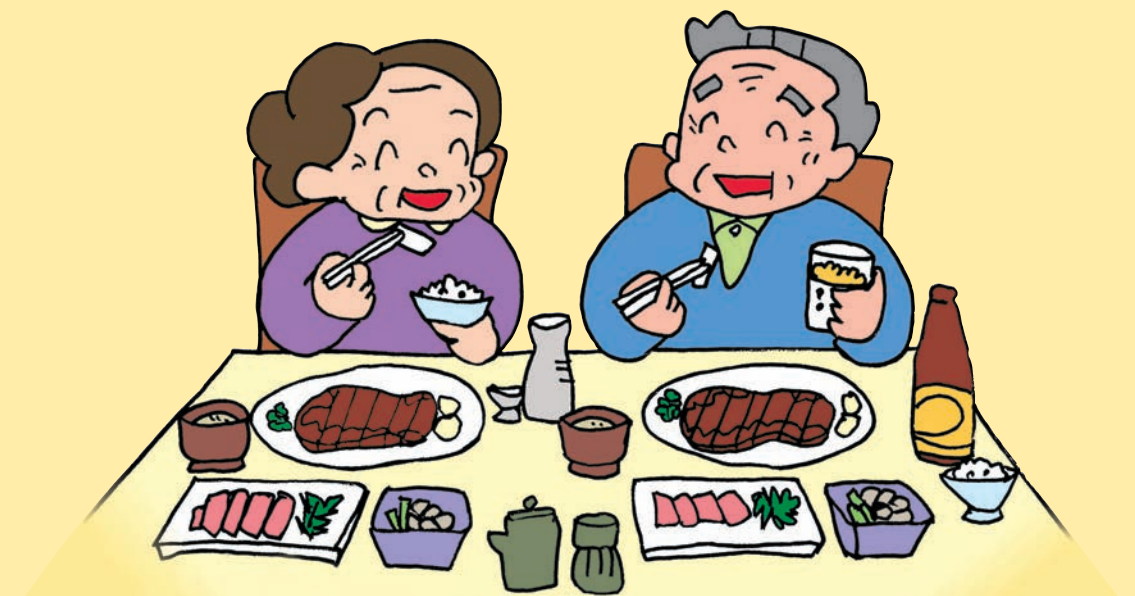
8 発音練習

パ・ピ・ブ・ペ・ポ・パ・タ・カ・ラを繰り返し言う

9 咳ばらい

お腹を押さえてエヘンと咳をする

お口のケアをお忘れなく!!



健康の維持と回復の第一歩は食事です
十分な栄養をとるためには、歯と口の機能を保つことが大切です
歯と口の健康は「食べる楽しみ、会話する喜びのある人生」
を過ごすためにも重要です
食べる楽しみ 会話する喜びのある人生のために

訪問口腔ケアをご存じですか?

訪問口腔ケアは、歯科医師や歯科衛生士が寝たきりの方を訪問して歯の治療や口の機能の回復(リハビリテーション)などを行うものです
訪問口腔ケアは、医療保険及び介護保険で利用できます

**ご相談
ください**

『訪問口腔ケアを受けたいけど、どこに依頼すればいいのかわからない』という方は、お住まいの市区町村役場または保健センターにご相談ください
★歯の健康相談や訪問健診、訪問指導などを実施している市区町村があります
また、介護や医療に関する相談窓口を設置している市区町村もあります

相談・問い合わせ・訪問口腔ケア申込み先

一般社団法人 広島県歯科医師会

〒732-0057 広島市東区二葉の里3-2-4 ☎082-263-8020 FAX082-263-5525
E-mail: info@hpda.or.jp URL: http://www.hpda.or.jp

またはかかりつけの歯科医院にお問い合わせください



まず、お口の中をみてみましょう

介護の必要なお年よりや障害をもっている人は、大きなむし歯や入れ歯の破損などがあっても気がつかなかったり、痛みを訴えられない場合があります。介護者は、要介護者の顔や話し方、食べ方などを観察するとともに、お口の中をみてみましょう。



「8020」を達成したお口の中



マヒ側にたまった食物のかす



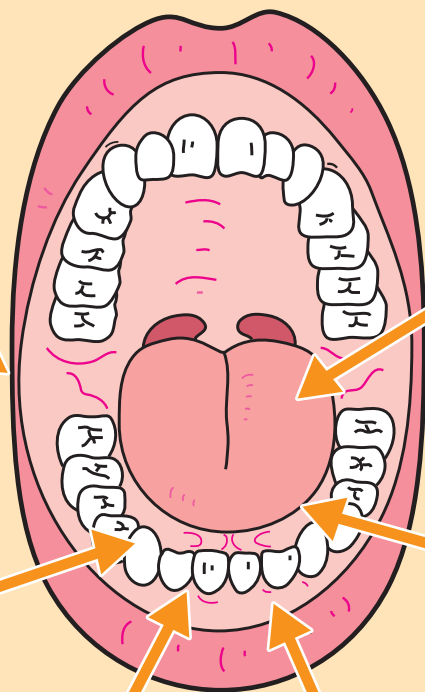
口角炎



舌にできた潰瘍



とがった歯



舌下の口内炎



むし歯



歯ぐきのはれと汚れたお口の中

歯みがきで人生イキイキ

歯ブラシは

毛はナイロン製で
小さめのものを選ぶ

できるところから

自分でみがける人も
介護が必要な人も
できるところから少
しずつみがく



みがき方は

歯ブラシの毛先を
小さく動かし
歯垢のたまりやすいところ
はていねいに

- 歯と歯のあいだ
- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のかみあわせ
すきまのあるところは
歯間ブラシを使う

※チューブなどで栄養を摂っている場合は、口から食べる人以上に
口の中が汚れやすくなるため、清潔にすることが大切です

食べたらずちに洗う

水で流しながら入れ歯専用
ブラシを使ってすみずみまで
きれいにする
入れ歯の内側もみがく
入れ歯を入れたまま、みがかない
入れ歯をはずして、歯ぐきも
マッサージする



入れ歯は いつも清潔に



入れ歯をはずしているときは

1日1回ははずし、水を入れた
専用容器の中につける
できれば毎日入れ歯洗浄剤につけ
歯ぐきを休める

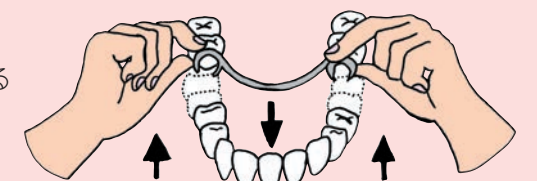


部分入れ歯の手入れ

手が不自由な人は
介護者がはずす
バネのところは特に
ていねいに洗う
バネのかかっていた歯は
特にていねいにみがく

注意すること

- 歯みがき剤は使用しない（食器用洗剤でもよい）
- 変形をふせぐためにも絶対に熱湯の中に入れない
- 痛いときやこわれたときは、必ず歯科医師に相談する
- 夜間、入れ歯をはずしておくかどうかについては
歯科医師に相談する
- 部分入れ歯のはずし方に、注意しましょう



姿勢も大事です

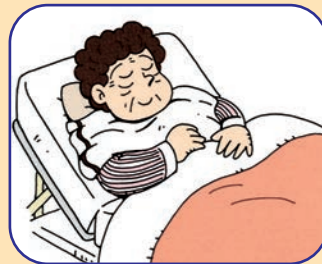
座ってするとき

車イスで移動できるときは雰囲気を変えて洗面所に行ってみる
ベッド上の場合、オーバーテーブル等を利用し前かがみで行う



起こす

疲労しにくくリラックスできる。寝たきりの場合もベッドを45～60度に起こし、後頭部に枕などを入れて頭だけはさらに起こして行う。不安定な姿勢にならないように注意



横向きで安心

マヒや意識障害があるときは横向き。マヒ側を上にする。唾液等で衣類が汚れないようタオルや水受け用具(カーグルベースン等)を当てる



上向きのままでは

上向きのままでは清掃は行いやすいが、唾液を誤嚥しやすいのでよく注意する。頭を横向きにして、吐き出すか吸引器を使う



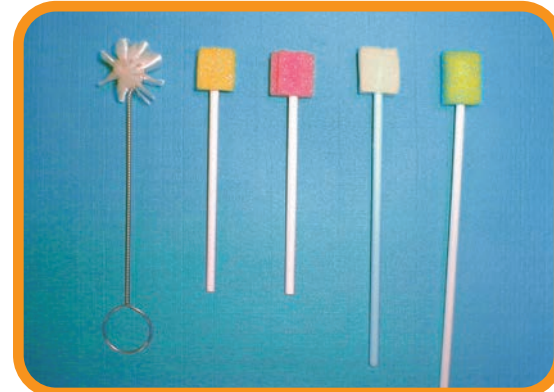
介護のポイント

準備をすべて整えてから始める。疲れないよう手早く行う。せき込むときは中断する。気持ちよくなったことを確かめて終わる

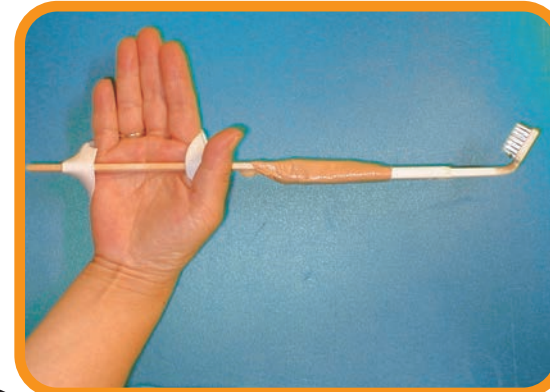


お口のお手入れと用具の工夫

～例えば、身近にある物を利用して使ってみましょう～



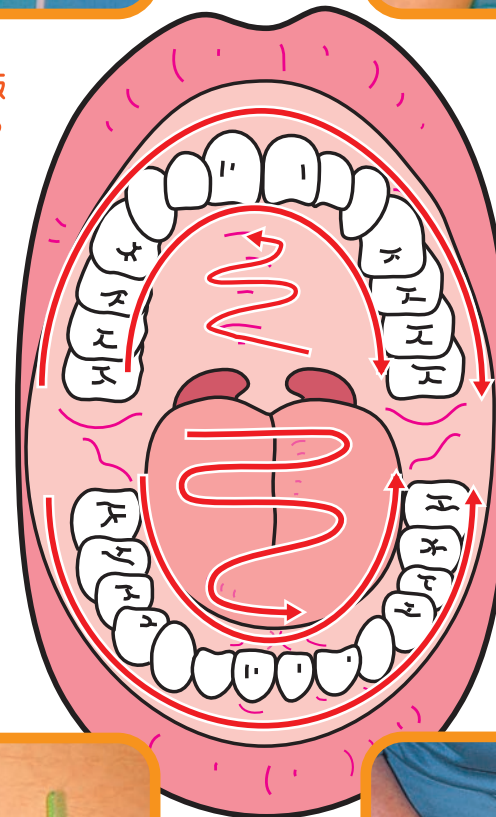
歯ブラシが使えないときは市販のスポンジブラシ等を使用する



腕があがらない人には歯ブラシに割り箸をガムテープで巻きつけ(歯ブラシの首に熱湯をかけて曲げる)長くし、輪ゴムで手のひらに固定する

正しいブラッシング

口が開きにくいときは、歯ブラシの柄や割り箸にガーゼを巻いたり指にガーゼを巻いたりしてあける



みがき忘れのないようにみがく順番をきめる

入れ歯をはずした後の歯ぐきも、やわらかい歯ブラシでていねいにみがく
舌のよごれも歯ブラシでとる



症状にあわせた歯ブラシを使う
握力がないときは、からのフィルムケースや歯ブラシの柄に布や輪ゴムを巻いて太くする



片マヒの人の入れ歯みがきは、手洗い用ブラシに吸盤を針金で巻き付け、洗面器や洗面台に取り付ける

うがいの方法

準備するもの

うがい液又は薬。口への注入はコップ、ストロー、吸い飲み、注射器等。受水は洗面器、紙コップ、吸引器等状態に合わせて



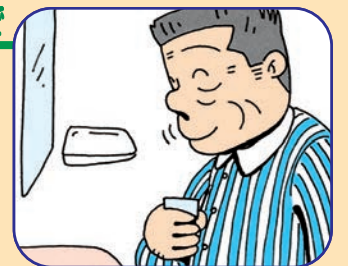
お茶が効果的

刺激の少ない、ぬるま湯が望ましい。お茶、紅茶、レモン水、薬剤(イソジン、カーグル・重曹水等)を使い分ける



うがい液の汚れが消えるまで

自分で口ゆすぎができる人は歯磨きのあと一回に20～30mlを口に含んですすぐ。食べかすがとれるまでブクブクうがいを繰り返す。入れ歯ははずしておく



誤嚥をさける

介助してうがい液を入れる時は口角から。誤嚥してせきが止まらず息苦しさな時は、深呼吸したり背中をさする。温かい飲み物を少量飲む



習慣づける

食事の支度と一緒に準備しておく。毎食後と寝る前。痛みや口内炎の場合は1日に数回するのが効果的。声を掛け合って行いましょう



おいしく食べるための工夫

～ 食 事 調 理 形 態 ～

普通食

家族と一緒に
おいしく
いただきましょう



刻み食

調理した後
刻みましょう



噛むことができない人には刻み食が適しています。しかし、飲みこむ機能が弱っている人には適しませんので注意しましょう。噛む力が弱くなっている場合にはスライスしたほうがよいでしょう

ミキサー食

美味しいミキサー食は
一品ずつミキサーに
かけるのがコツ



飲み込めなかったり、むせたりする場合にはミキサーにかけて均一にしましょう
出来上がりがゆるい時は、少し片栗粉・増粘剤などでトロミを付けましょう

ゼラチン食

お茶・味噌汁
果汁なども
ゼリーに



ミキサー食でもむせたり、食べにくい場合にはミキサーにかけたものにゼラチンを加えて
(1.6%の濃度) 固めたゼラチン食が適しています。花型カップなどに入れて楽しく

食べやすいもの

芋類、かぼちゃ、豆腐、とろろ
卵料理、ゼリー、ヨーグルト
など

食べにくいもの

クッキー、クラッカー、おから
油揚げ、トマト、のり、こんに
ゃく、餅、てんぷら、ナッツ類
とうもろこしなど

薬に気をつけて

・飲む時間を守る
・つぶしてよいものは小さく砕いて
・食事に混ぜない
・お茶ゼリーなどでくるんで

痛みがある時

歯痛や口内炎などの時は、食欲不振が起こります
早めに治療を受け、お口の中を清潔に保ちましょう

- 味付けは薄めにする。強い塩味、酸味、甘味は痛みを増す
- 噛みやすく、飲みこみやすい食品を選ぶ
- 温度は体温程度がよい
- 刺激の少ないものにする。固い食品よりは軟らかめのもの
- 水分を多く含んだものが食べやすい
- 痛みが強い時は鎮痛剤を食事前に飲むのも効果がある
- 食後は十分なお口のケアを行い二次感染を予防する



噛めない時

(歯や入れ歯に問題がある場合)

歯や入れ歯を治したり、入れ歯を新しく作りましょう
訪問診療でも治療ができます
早めに治療しましょう

- ご飯は軟らかめに炊く。場合によりお粥も
- 調理の工夫
細切り、隠し包丁を入れる、薄切り、煮込み、つぶし食など
- 安定性の悪い入れ歯は調整してもらうまで、入れ歯安定剤
の利用も噛むための一方法

噛む機能に問題がある時

噛む機能を取り戻すリハビリが大切

- 舌でつぶせる程度に軟らかく煮込んだもの、つぶし食
- 食べる量が少ない場合にはムース、濃厚流動食などを
利用し、栄養の補給をする
- 早食いせず、ゆっくりとよく味わいながら食べる

飲み込みに問題がある時

(嚥下障害)

毎日の食事がリハビリになるように姿勢
食事形態、介助方法を正しくしましょう

- 食事の内容や形態や介助のやり方によっては
逆に機能を低下させることがある
- 基本的な食事の時の姿勢は座位である
- ギャッジベッドで食事する場合は60度以上に起こし
後頭部に枕などを入れる
- 口のウォーミングアップのために
食前にお口のケアをする
- 液体はもっともむせやすいので
増粘剤などでトロミを付けるとよい

食事介助方法

低下した機能を回復させるには、適切な
介助方法が必要です

- 食事の内容を説明しながらゆったりと介助する
- 目より下方からスプーンを持っていく
- 口が開いたら下唇にスプーンを乗せる
スプーンは奥に入れない
- 上唇が降りてきて口が閉じるまで待ち
スプーンを引き抜く
- 口が閉じない場合は、口唇を閉鎖する介助を行い
スプーンを引き抜く
- 飲み込むときは、下顎が噛み合っただけ動かないように
補助する