

保健所だより

お口のケアのお手入れしてありますか？

口の中や口の周辺(唇や頬など)は、加齢によっていろいろな変化をします。おいしく食べるためには、お口の手入れ「口腔ケア」が不可欠です。口腔ケアを行うことによって、口の中がきれいになるだけでなく、発熱の頻度が減少したり、介護の負担が緩和されたりすることが報告されています。今回は、主に要介護者の方を対象に行う「口腔ケア」について、説明します。

■口腔ケアの目的

- 1.ムシ歯や歯周病の予防
- 2.正常な味覚を保ち、食欲増進を促す
- 3.生活のリズムを整える
- 4.自ら身体を治すという意欲の高揚を促す
- 5.麻痺した口腔器官の機能回復を期待し、将来口からの食事をするための準備になる
- 6.誤嚥性肺炎^{*}の予防

※誤嚥性肺炎とは、食物や唾液が誤って気管に入ってしまう誤嚥のために起こる肺炎のことです。高齢者の死亡原因のうち、肺炎はとて多い疾患です。口の中に住みついている細菌が食事や唾液と一緒に誤嚥されてしまうと大変なので、

- 1.口腔ケアを行うこと
 - 2.食後2時間ぐらいは座位かそれに近い状態を保つこと
- が大切です。

■口腔ケアを始める前に…

本人がこれから歯みがきをするという気持ちになっていますか？
無理強いしないようにしましょう。
姿勢を整えましょう。
食事をする時の体位を参考にして、その人に合った安定した体位を選びましょう。

■歯みがきは…

口の中にたまっている食物を取り除き、口の中を清潔に保つために行います。歯と歯ぐきの間に歯ブラシをあて、細かく動かしながらみがきましょう。基本的には、小さめでナイロン毛の歯ブラシを勧めましょう。

●うがいや歯みがきが自分でできる人

本人による歯みがきが基本的になります。ただし、十分に歯みがきが行えているとは限らないので、介護者による点検と歯みがきの介助が必要になります。

●一部介助を要する人

できるだけ本人による歯みがきを誘導しましょう。使用する歯ブラシなどには工夫が必要です。握力が弱くて歯ブラシが持ちにくい場合には、ゴムホースを利用して柄を太くしたり、腕が上がらなくて歯ブラシが口まで届かない場合には、割り箸で柄を長くすることもできます。

●全面介助を要する人

歯ブラシをこまめに洗いながら、歯みがきをするだけでも大丈夫です。痛いところがないか、口臭はないか、グラグラしている歯はないかなども、一緒にチェックしましょう。

●入れ歯を使っている人

入れ歯は清潔にして、夜間は外して水につけておきましょう。自分で取り外しができない人は、介護者が外して洗いましょう。入れ歯を外した後の歯ぐきもチェックしましょう。

■どうしよう、変だなと思ったら…

かかりつけの歯科医に相談してみましょう。治療だけでなく、歯みがきの仕方についても専門的なアドバイスをしてもらえます。

■往診をする歯科医院もあります。

在宅で、寝たきりであっても、歯科治療は受けることができます。



健康で豊かな
生活をめざす
愛育活動の情報誌

VOL.9
2001.3
岡山市愛育委員協議会

21世紀 愛育活動のめざすもの

愛育活動は、乳児死亡率を減らすために、「赤ちゃんは母乳で育てましょう」との声かけ訪問からはじまりました。今では赤ちゃんから高齢者まで、活動の輪が広がってきています。岡山市でも都市化、過疎化と暮らしをとりまく環境の変化で、地域のつながりや人と人との関係がうすれてきています。老人の孤独死、幼児虐待など悲しい事件を少しでも減らしたいと願わずにはいられません。

まず、身近なところからひと声かけて、お年寄りや若いお母さんを「ひとりぼっち」にしないことが大切だと思います。私たちは各団体の人たちとの交流をより深めて、健康で安心して暮らしていける地域になるように、努力していきたいと思っています。



昭和50年代の愛育訪問風景



現在の育児相談

あいと〜く

♥ 今回は「あい探訪」はお休みさせていただきます。今年もあい(愛)をお手元にお届けするために編集委員一同がんばります。



〈中央地域〉 愛育委員の活動を知ってもらうために、おやこクラブとの交流会と写真展を開きました。小グループに分かれてのお母さんとの話し合いでは、お互いが遠慮していたことがわかり、たいへん意義のある交流会になりました。

愛育委員さんをお母さんと思い、もっともっと交流を深め、楽しく子育てをしていきたいと思えます。



愛育委員とおやこクラブとの交流会

〈西大寺地域〉 少子化を迎え、子どもは社会の宝といわれている今、すくすくと育てほしいと誰もが願っています。幼児虐待が私たちの身近にもあると聞き「子供の虐待を防ぐために」(もっと楽しく子育てできたらいいネ)という題で、講演会を開きました。

叱ることと虐待の違い、他人の子どもに注意することのむずかしさ等について、適切なアドバイスをいただきました。21世紀を担う子どもたちを地域ぐるみで健全に育てていくことを誓い合いました。



おやこクラブと共に学んだ講演会

〈西地域〉 おやこクラブの子どもたちに、しっかり外遊びをして健やかに育ってほしいとの思いから、ボールを手づくりの袋に入れて贈りました。ボールは「他人を認識することができる」とても良い遊び道具だそうです。ボール遊びで仲良しとの対話が生まれ、親子のスキンシップにつながればと思っています。

私たちの願いは、次代を担う子どもたちの心にやさしさが育まれていくことです。



親子のスキンシップが目的のボール遊び



布製の手作りおもちゃ

〈南地域〉 大人と子どもと一緒に楽しく遊べるものを……。と思い、布製のサイコロとサッカーボールを作りました。おやこクラブや育児相談などの時に利用してもらって、親子がふれあうきっかけになってくれたらと思います。

早速、おやこクラブに贈呈しましたが、「手づくりのおもちゃにふれる機会が少ないので、とてもいいものをいただいて喜んでいます。」と若いお母さん。これからも子育てをおおいに楽しんでくださいね。



色とりどりの手作りおもちゃをプレゼント

〈東地域〉 色とりどりのおもちゃ。親子でわらべうたを歌い、手と目はお手玉の動きを追いながら遊ぶ。人と人が深く関わりをもっていた昔の遊びの中からお手玉を選びました。子どもたちに人の手のぬくもりや、やさしさを少しでも肌で感じてもらいたいと願っています。次の世代に私たちの子ども時代の遊びの楽しさをプレゼントして、仲良く助け合っ

ともに生きていってほしいと思います。「みんな、いい子になあれ！」

〈北地域〉 幼い子どもたちに、楽しく夢のあるものを作ると、「エプロンシアター」をいくつか作りました。子どもたちが楽しみながら、菌みがきなど生活習慣を見直せるお話もあります。

その他に、お母さんたちから要望のあった「紅白の布ボール」をプレゼントしました。玉入れなどボールを上手に使って体を動かし、親子で良い時間を過ごしてほしいと思います。もちろんボールの中身まで心配りのある愛育のおばちゃんたちの手づくりです。



エプロンシアター



エプロン制作風景

各地域の計画から実行まで取材して、改めて愛育活動のすばらしさを実感しました。

これからも人と人とのつながりを深め、やさしさを育てていきたい……と思いを新たにしました。

〈編集委員一同〉

