

認知症高齢者に対する 口腔ケアの実践

小規模多機能型居宅介護 なごみの広場

管理者 柴田裕治

発表協力

鏡齒科医院 歯科衛生士 今泉克美

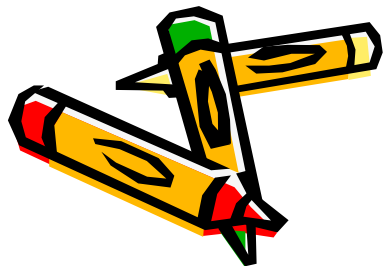
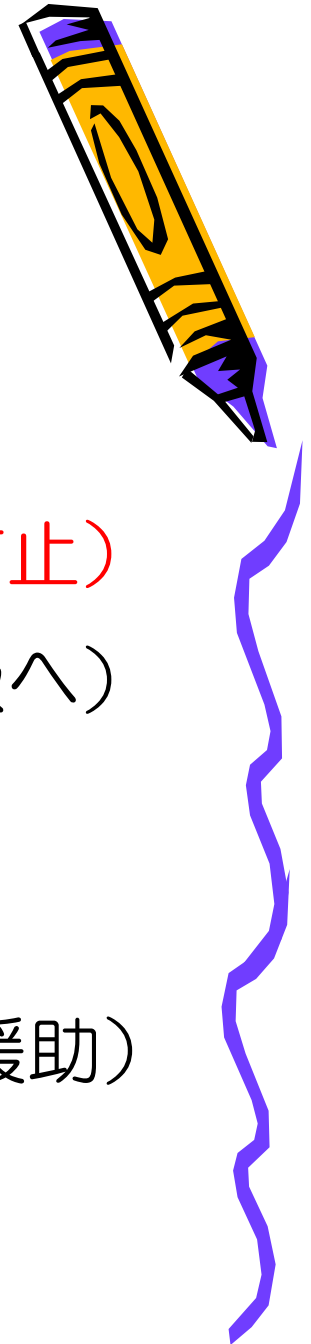


なごみの広場の状況(11月現在)

- 登録者 25名 (11月利用者)
- 平均介護度 2.8 (支援1~介護5)
- 最高年齢 97歳
- 最低年齢 66歳
- 通い利用者 1日15名 (Max)
- 泊まり利用者 1日 6名 (平均)
- 訪問利用者 1日 4名 (平均)

平成21年度の重点目標

1. 口腔ケアの充実（歯科との定期的な連携）
2. 食前の口腔訓練（唾液分泌促進 むせの防止）
3. 療育音楽の導入（研修会参加 初級～上級へ）
4. レクリエーションの強化（日常動作訓練）
5. 個別プランの向上（センター方式）
6. 介護技術の向上（研修会参加 資格取得の援助）





なぜ口腔ケアなのか？

1、QOLの向上

生活の中で「食」に対する楽しみは非常に大きい

※特に認知症高齢者に対する生活の質の向上を見つけることは難しい。その中で「食」に関しては効果を評価しやすく影響が大きい。

2、誤嚥性肺炎の予防

3、基礎体力の向上(自己免疫力の強化)

※高齢者の体重減少は様々な問題が……



口腔ケアの導入は心配・・・

- **仕事量が増える！**　いいえ、逆です。
- 仕事量は減るかもしれませんが！
 - ◎ 利用者が突然肺炎を起こしたら
 - ◎ 食事介助の対象者が増えたら
 - ◎ ADLが徐々に低下してきたら
 - ◎ 会話が取りづらく理解しにくい場合は



的確な口腔ケアの実践が必要！

- 見よう見まねでやっても、効果が分からず評価できない ……無駄
- 単発的では効果は出ない。
新しい入れ歯を作った！それでいいの？ ……継続
- ステップアップが基本
- 画一的なケアは効果がない。
- 個別に…
グループホームや小規模多機能の得意分野



まずは口腔内を清潔に

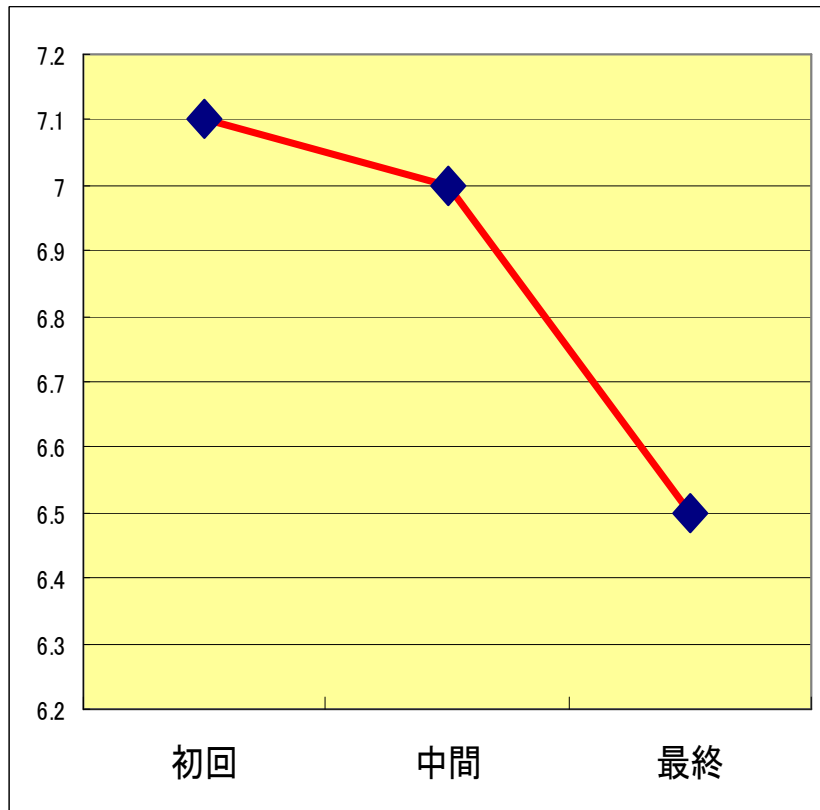
そのためには、専門職の介入を・・・

◎ 歯科衛生士の介入方法は2種類！

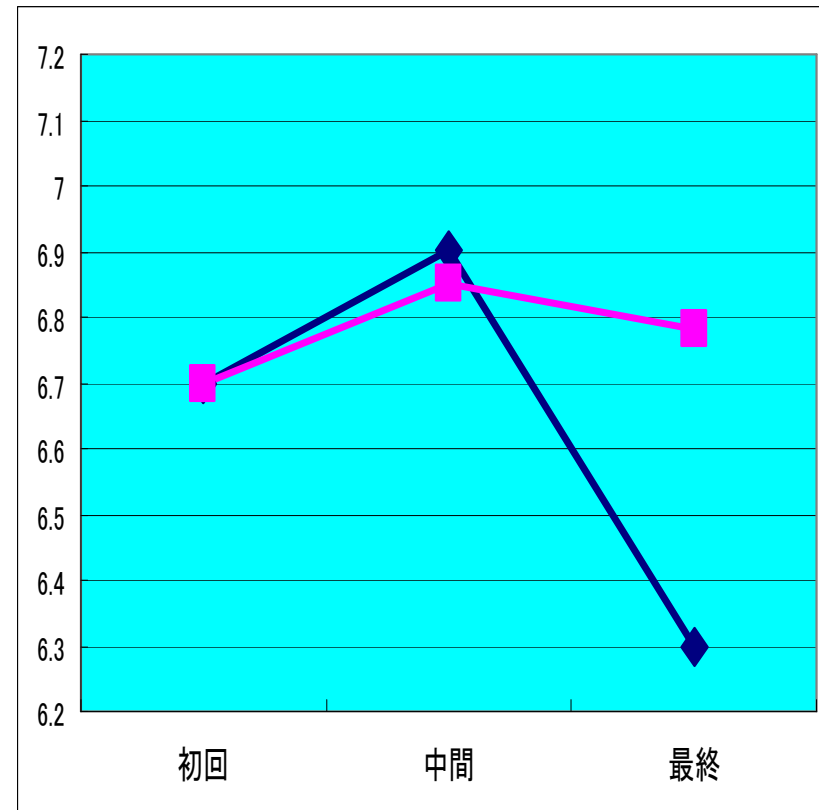
- (A) 歯科衛生士の指導のもと介護職員が口腔ケアを実施！
- (B) 歯科衛生士が特定の利用者に対して口腔ケアを実施

口腔内細菌数の推移(6ヶ月)

(A)施設(対象者全員)

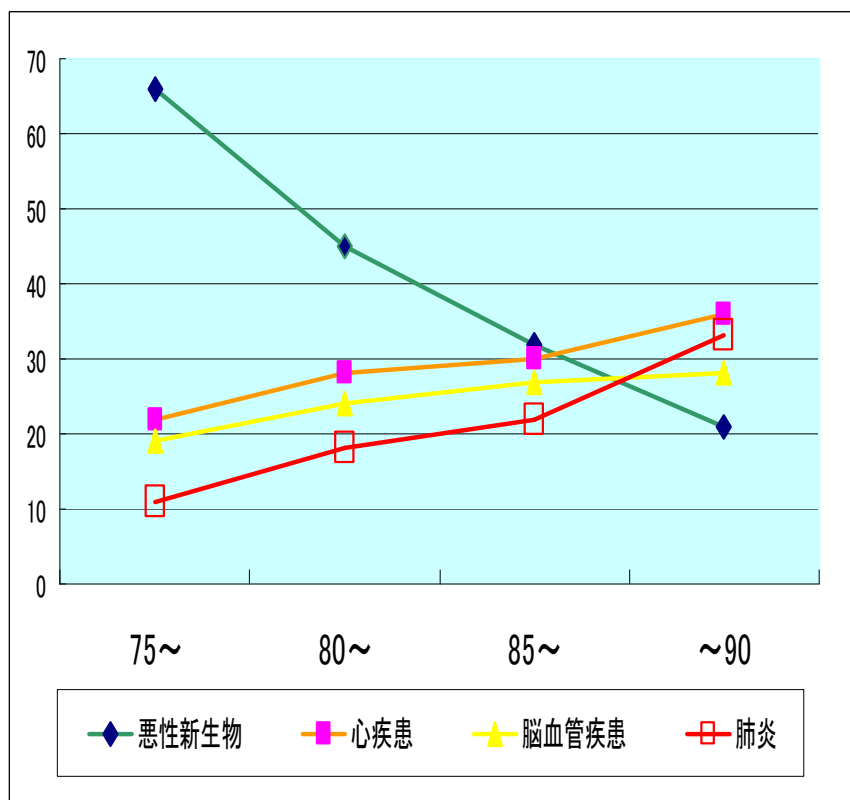


(B)施設(個別対象者・未対応者)

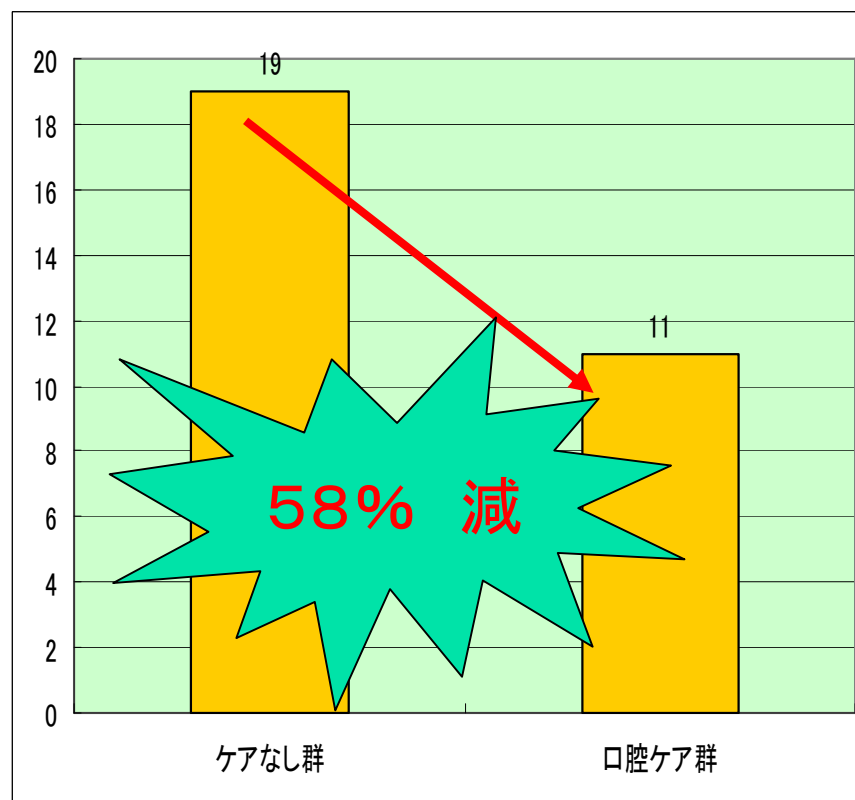


肺炎リスクの推移

◎加齢に伴う肺炎リスクの増大



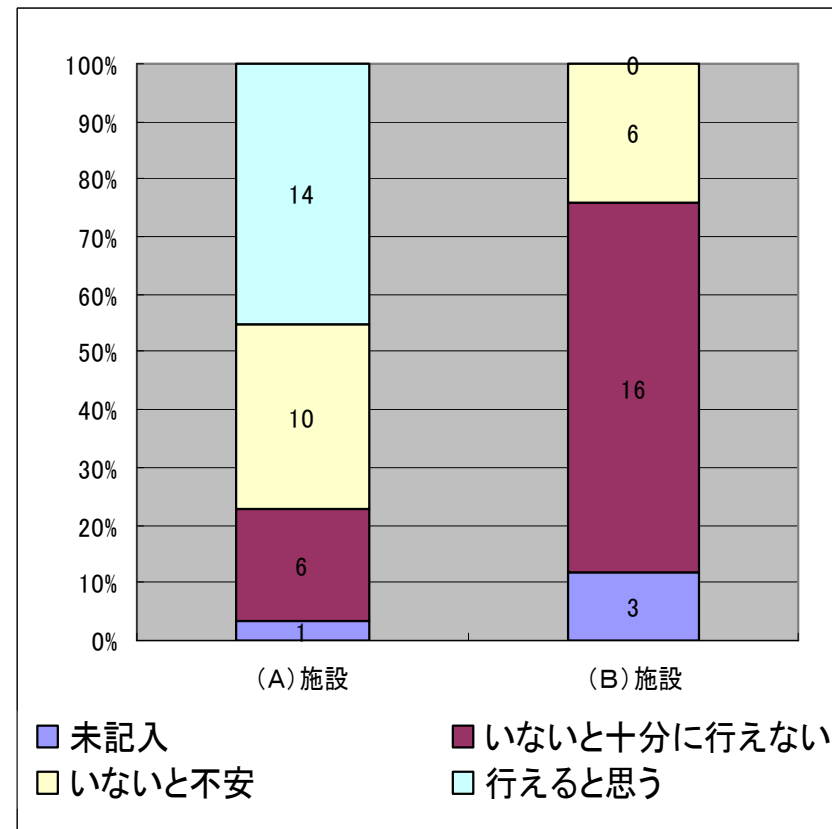
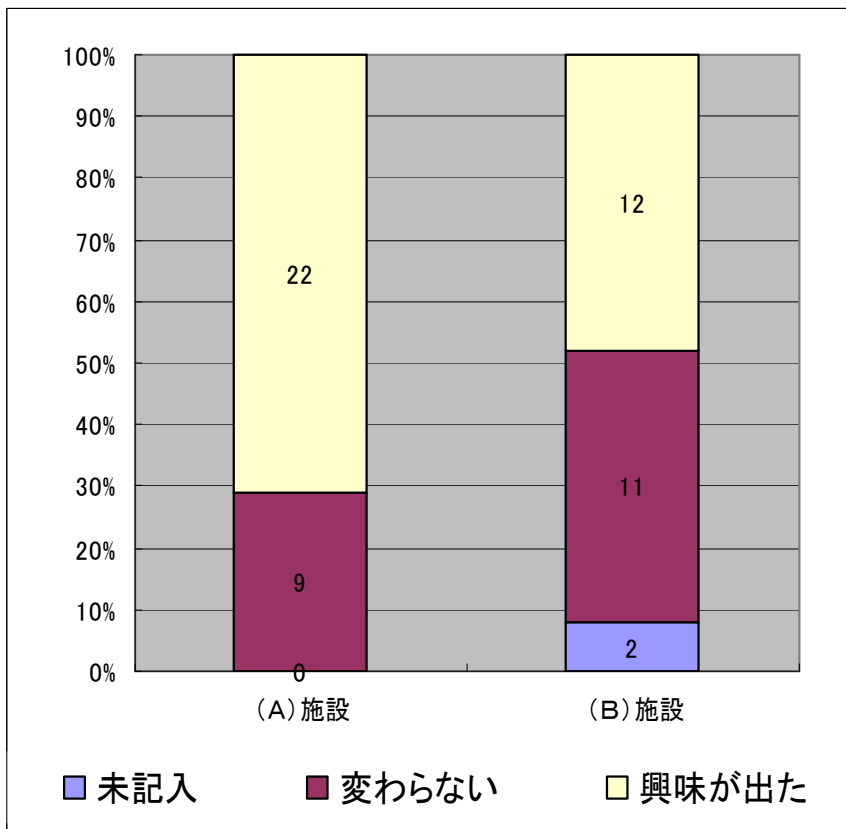
◎要介護者の予防効果 (%)



資料提供: 日本歯科大学付属病院 菊谷 武 先生

職員実施型口腔ケアの効果

■ 口腔ケアに対する職員の意識



資料提供: 日本歯科大学附属病院 菊谷 武 先生



摂食嚥下リハビリテーション

◎口腔ケア

細菌数を減少させておくことは、誤嚥性肺炎を予防する上で重要。さらに、糖尿病・心疾患・骨粗しょう症の原因とも言われている。

◎顔面のマッサージ

クリームを塗る要領で、やさしく顔全体をマッサージします。

◎口唇、頬、舌の運動

口に空気をためて頬を膨らまします。また口唇をとがらしたり、口角を横に引いたりします。舌をまっすぐできるだけ前に出したり、舌を出して、左右の口角をなめたりします。



口腔ケアの具体的方法（一例）

○呼吸訓練

嚥下障害のある人は、呼吸が浅く、十分空気を吐きだせないことが多い。呼吸の訓練として、胸の動きを大きくし、十分空気を吸い込んでまた吐きだすことを行えるようにします。

具体的には、腹式呼吸の指導、口すぼめ呼吸の指導等などがあります。

※当施設では、療育音楽を取り入れ大きい声で歌うことで呼吸訓練を行っています。

○空咳、空嚥下の練習

喉頭の動きを引き出すために空嚥下（つばを貯めて飲み込む）の練習を行います。

咽頭に残留した食べ物や気管に誤嚥した後の痰を出すのを促すために、空咳の練習を行います。

○言語療法

飲み込みの機能を改善させるために、言語療法も行います。母音をできるだけ長く持続して発音します。口唇音、舌音などの発声練習を行います。

具体的には、“パ”、“タ”、“カ”、“ラ”などの音を、一息で1回ずつ発声したり、一息で5回連続して発声したりします。

口腔内の変化



初診時
舌が右に流れている



2ヶ月目
正中に戻ってきた



現在（6ヶ月後）
稼動範囲がずいぶん
大きくなった

食事形態の変化



ミキサー食



キザミ食



普通食



変化の事例（利用開始時）

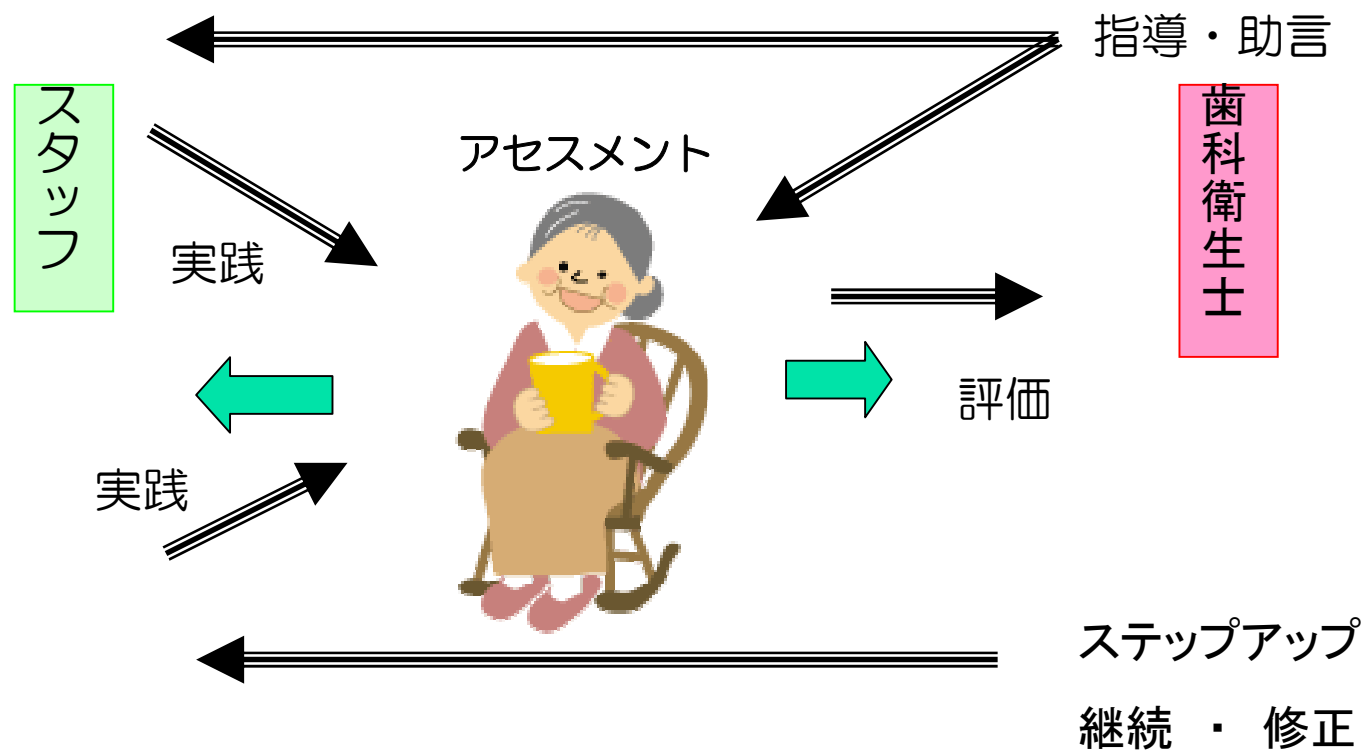
- K.Tさん 75歳
- 慢性関節リウマチ 糖尿病 昼夜逆転
- 平成21年3月時 お粥 キザミ食
- 硬いものは食べられない。
※理由（歯ぐきが痛い・義歯が合っていない）
- 舌の動きも悪く、発語がはっきりしない。
- 食事摂取量 7割～8割（10割：1400kcal.）
- 自宅では他者との交流がまったくない。
- ほぼ寝たきりの生活（要介護3）
- 体重 32.6kg. 身長 138cm
- BMI 17.11（痩せすぎ）



変化の事例（現在：8ヶ月経過）

- 口腔ケア実践 8ヶ月
- おせんべいが食べられるようになる
- 食事形態 普通食
- 摂取量 10割
- 発語は明瞭で意識レベルもはっきりしている
- 会話が弾み笑顔が耐えない **笑顔がきれいになった 積極的**
- 昼夜逆転は消失
- 体重 38.6kg. 身長 138cm
- **BMI 20.26（正常範囲内：痩せ気味）**
- ※ **せんべいを食べ過ぎて歯ぐきをいためる。**
入れ歯の特性を指導し、上手に食べられるようになる。

口腔ケアのサイクル



※ すべての流れをケアプランへ反映



口腔ケアの効果分析 I

- 口腔ケアをもししなかったら・・・
 - ① 口腔内不潔
 - ② 歯周病
 - ③ 舌苔(ぜったい)
 - ④ 口腔内乾燥(しゃべりにくい・飲み込みにくい)
 - ⑤ 会話の低下(口腔機能低下・閉じこもり)
 - ⑥ 嚥下障害
 - ⑦ 食事摂取量低下・体重減少・基礎体力低下
 - ⑧ 肺炎・糖尿病・心疾患の発病



口腔ケアの効果分析Ⅱ

- 口腔ケアをおこなったら・・・
 - ① 口腔内清潔
 - ② 様々な口腔内疾病の予防
 - ③ 唾液が潤う(しゃべりやすい・飲み込みがスムーズ)
 - ④ 「食」を楽しむことができる。
 - ⑤ 会話がはずむ(口腔機能向上・行動範囲拡大)
 - ⑥ 基礎体力向上
 - ⑦ 様々な病気に対し抵抗力が増す
 - ⑧ 病気をしない 健康維持

最後に……

歯科衛生士とのかかわりから

- ❁ インフルエンザ予防に効果あり(昨年・今年発症なし)
- ❁ 歯ブラシの特性を知った(合わない歯ブラシや様々なハブラシ)
- ❁ 指導で思うこと(本当に知らないことばかりだった)
- ❁ 職員・利用者が口腔ケアの楽しみを知った
- ❁ 口腔ケアの効果は、利用者の生活全般にわたり良い結果をもたらすキーワードであると考える。
- ❁ 家族の一言
利用前は病気にかかることがしばしばあり、寒くなると体調を必ず壊し、入院していました。……昨年、今年と安定していてうれしいです。

