

うがい



意識のない方、誤嚥の疑いのある方には吸引器を用意するとよいです。

うがいができる方

液体を口に含んで動かし、汚れを口腔内から除去します。

できるだけ左右交互に大きく動かすよう声かけをしてあげるとよいでしょう。

※唇をうまく閉じることができない場合

水を口に含んでもらい上下の唇を指で閉じさせブクブクうがいをしてもらいます。

うがいができない方

介護者が口腔内を清拭、洗浄をします。

○口腔内にいきなり指を入れたりせず、口の緊張を和らげましょう。

例) 声かけ、顔や頸部のマッサージ、温かいタオルを顔にあてる 等

○乾燥している状態の口に、ゴム手袋をした指を入れると、唇や粘膜を傷つけることがあります。指や器具を使うときは、濡らすようにしましょう。

○唇を広げるときは、器具よりも指をお勧めします。

拒否やムセなど、利用者さんの状態を察知しやすいため、優しく接することができます。

清 拭

ガーゼ、綿棒、スポンジブラシなどで歯や粘膜の付着物を拭き取る。

ポイント

☆常に清潔な面を使って拭き取る。

☆水、うがい薬などの洗浄液を浸すので、水分で誤嚥させないように軽く絞ること。

☆口腔内が乾燥している時は、保湿剤やお茶や水を入れたスプレーを噴霧して湿潤させる。

洗 浄

吸い飲みなどを使い、マヒ側の口の端から水またはぬるま湯を注ぎ、マヒのない側の口の端を押し下げて排水する。(下図)

ポイント

☆顎を引かせる。

☆誤嚥しないように側臥位にするか、できない場合は頭部だけでも横に向かせる。

☆できれば仰臥位で30度以上上げ、頭部を側方に向ける



入れ歯の手入れ



入れ歯にも汚れがつくので手入れが必要です。



入れ歯を外してお手入れしていますか？汚れたままの方はいませんか？
入れ歯は毎食後外し、きれいにしましょう！

歯ブラシを使った清掃

- 歯、床（ピンク色の部分）はブラシ（歯ブラシでOK）を使って磨きます。
※歯磨き粉は床を傷つけるので使わない方がよいです。
※入れ歯を落として破損しないよう、洗面器に水をはりその上で洗いましょう。
- 部分入れ歯の場合は、金属の部分も汚れやすいので忘れずに磨くこと。
- 残った歯は入れ歯の安定と口腔感覚のセンサーとして重要です。

入れ歯洗剤を使った清掃

- ブラシによる清掃だけでは歯垢（プラーク）を除去するのは困難です。
定期的に入れ歯洗剤を用いることをお勧めします。
- 外した入れ歯は直接洗剤液に入れるのではなく、必ずブラシでこすって汚れを落としてから入れるようにしましょう。

入れ歯安定剤を使うときの注意点

入れ歯安定剤は一時的に入れ歯を安定させるもので、長期間使うと歯ぐきの土手がやせたり、噛み合わせが悪くなったりします。できるだけ早く歯科医院で入れ歯の調整等をしてもらうようにしてください。

また、長く交換せずにいると細菌が繁殖しますので注意しましょう。

入れ歯にも名前を・・・



認知症の高齢者の方では、施設や病院で入れ歯を無くしたり、他人の入れ歯と取り違えてしまうことがあります。入れ歯にも名前を入れることができますので、かかりつけの歯科医院か神奈川県歯科技工士会（045-713-7164）の湘南支部へご相談ください。