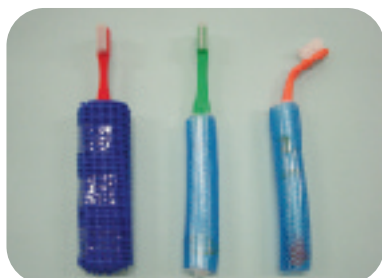


口腔ケア 手作りグッズの紹介

改良歯ブラシ



その方の手指の機能状況に合わせて、使いやすい工夫を。

- 柄の部分にビニール袋などを巻き、太さを調整してホースをはめる。
- バーナーやライターで柄を温め、カーブをつけて持ちやすくする。
- 腕の上がらない方には、柄を長くする方が使いやすい。
- 歯科材料を使い、握りやすい形に太くしてもらう。

☆歯ブラシの改良については、かかりつけの歯科医院や、作業療法士の方もヒントを持っていると思いますので、相談してみてください。

吐き出し用容器



作り方

- ①カップ麺の容器を顎のカーブに合わせてカットする。
- ②カットした切り口の部分をスポンジやガーゼ等でカバーする。

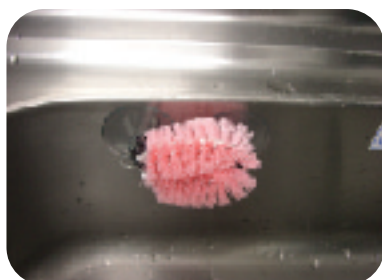


作り方

- ①洗剤等の空き容器に吐き出し口をカットする。
- ②持ち手があるので、ベッド上などで座位の取れる方には持ってもらおう。

★寝たきりの方の場合、顔を横に向けてカーブを顎・頬に合わせて使用。

入れ歯洗浄ブラシ



★タワシに吸盤を針金等でくくりつけ、流しに吸着させる。



★洗面器にナイロンタワシ等を接着させる。

マヒなどがあり手が不自由な方におすすめ

マヒのない側で入れ歯を持ち、入れ歯を動かして固定されたブラシで洗うことができます。

口腔ケアグッズ、どこで手に入るの？

ゴム手袋やスポンジブラシ、舌ブラシなどのグッズは、介護用品を販売するお店のほか、ドラッグストアや薬局などでも扱っているところが増えているので、お店で相談してみましよう。

こんな時どうしたらいいの??

マヒのある方が 自分で磨く時

- ・片マヒ
- ・手が震えてしまう

- 作業しやすい安定した姿勢を確保します。
- 円滑に行えないことを理解し、ゆっくり指導。
- できるだけ本人に磨いてもらい、不十分な部分は介助するようにしましょう。

☆工夫☆

歯ブラシの持ち手を握りやすく太くしたり、曲げたりする。

(歯ブラシの改良については15ページ参照。歯科医師や作業療法士に相談してみるのもよいでしょう。手の動きが悪い時は、電動歯ブラシも有効です。)

舌を常に 動かして 磨きにくい

いつも、口を
もぐもぐさせている

- 緊張すると更に動きが強くなります。
力を入れたり、強く抑えたりせず、声かけをしながら磨きましょう。
- 舌だけが動いているように見えますが、顎や頬の部分も一緒に動き、規則性があることが多いので、その動きに合わせて歯ブラシを動かすとできることもあります。

気性が激しく アプローチが 難しい

- 訴えに耳を傾け、何が嫌なのか、どうしたいのか理解しながら気長に進めるよう心がけましょう。
- 訴えに背を向けず受け入れ、口をきれいにすると気持ちよくなることを分かってもらえるよう励ましてあげることが大切です。

経管栄養の方の 口腔ケア

- 口から食べないので汚れないと思われがちですが、それは大きな間違いです。食べたり話したりしない状態が続くと唾液の分泌が少なくなり、口の中の衛生状態が悪化するため、舌や粘膜のケアは必要です。
- 誤嚥予防のため安全な姿勢にし、歯磨き、舌、粘膜の清掃をします。
(歯が残っていない方には舌、粘膜の清掃を)
- 口腔内を清潔にすることで、感覚を刺激し、唾液分泌を促し、嚥下訓練に対する意欲が増します。
- 注入中・注入直後のケアは避けましょう。