

病院だより

きれいな の中 (口腔ケアの必要性)

町立病院病棟看護師長 林 千枝子

私 たちは毎日の生活の中で歯磨きやうがい、入れ歯の手入れ等を行っていますが、口の中全体を清潔にすることは、虫歯や歯周病を防いだり、口臭や肺炎の予防になります。

また、よく「噛む」ことで、唾液の分泌を促し、食欲が増進したり、また脳への刺激により認知症の予防につながったりします。

唾 液は常に口の中を潤していますが、その働きは食べ物を噛むことや飲み込みをスムーズにし、消化を助けます。他にも粘膜を保護し雑菌を洗い流す自浄作用があり、飲食すること自体が口の中をきれいに保っているとと言えます。

それではそれができない人はどうでしょうか？

朝 起きた時のことを考えてみてください。一晩中動いてない口はどんな感じがしますか？乾燥していたり、ネバネバしたり、不快に感じる人は多いと思います。寝ている間は口の動きが少なく、唾液の分泌も少ないことから、細菌が急激に増えます。そのために不快感を生じるのです。

特 に寝たきりの人は口から食事を摂れないことが多く、唾液が出なかったり、飲み込むことができなったりするので、口の中で細菌が増えてしまいます。それをきれいにせず汚れたままにしておくと、この細菌が気管から肺に入り肺炎を起こしてしまうことがあるの

です。寝たきりの人に限らず高齢の方も入れ歯の手入れを怠るなど口の中の清潔に心がけていないと肺炎の危険があります。



そ こで必要となってくるのが、介護者が行う「口腔ケア」なのです。

ある老人施設では、口腔ケアを行った時と、そうでない時では食事摂取量に大きく差があり、また発熱、咳、痰など肺炎につながる症状の発生も大きく変動したことが報告されています。

町 立病院でも自分で手入れができない人に口腔ケアを行っています。口から食べることができても、歩いて洗面所に行けない人にはベットサイドで歯磨きやうがいを行ってもらいます。入れ歯の洗浄も介助します。口から食べられない人には、濡らしたガーゼやスポンジがついた歯ブラシのようなケア用品で口の中を拭いたり、歯がある人には歯磨きもします。口をゆすぐ水も自分では吐き出せないなので、水を吸い取る器械を使います。乾燥や口臭を防ぐジェル状の製品を使って口の中の潤いを保つようにもしています。

昨 年3月11日の大震災はまだ記憶に新しいですが、避難を余儀なくされた高齢の人たちの中には、水も歯ブラシも無いために肺炎が多く発生したとの報告もあります。

このようなことから「口腔ケア」の大切さがよく分かるのではないかと思います。口の中を清潔にすることは健康な生活への第一歩と言えるのではないのでしょうか？

口 は食べたり飲んだりするだけでなく、呼吸をしたり、喋ったりと様々な働きがあります。口を動かすことで表情に変化が表れ、お互いのコミュニケーションにも役立ちます。きれいな口できれいな息で快適な毎日を送りましょう。

町職員人事異動

～12月31日付退職 お世話になりました～

宮 路 悦 子【町立病院看護師】

～1月1日付採用 よろしくお願ひします～

のり た ゆ か
乗 田 結 香【町立病院看護師】



これまでパート、臨時の看護師として町立病院にお世話になっておりましたが、この度1月から、正職員として勤務させていただくことになりました。

私は、旭川赤十字看護専門学校卒業後、旭川赤十字病院で勤務しておりました。これまでの経験を活かし、地域の皆様の医療・看護に貢献できればと思っています。

和寒町職員としての責任を持ち、これからも頑張っていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。