

# 広報むさしの(16)

## 口腔ケア特集

### 1. 口腔ケアの目的

□ 口腔ケアの目的は誤嚥性肺炎の予防や口腔疾患の予防などにあることはもちろんのこと、利用者の日常生活における最大の楽しみである「食事」をより楽しく、よりおいしくすることにあります。

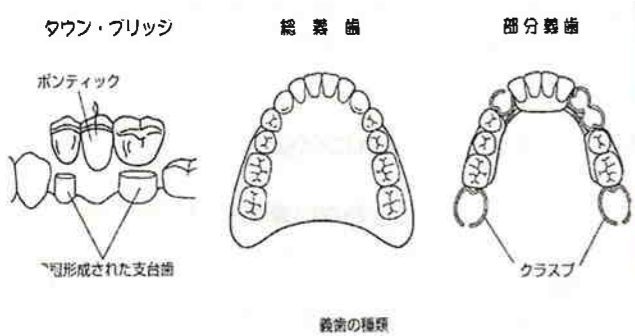
人の口腔は、一般に37度前後に保たれ、唾液によって潤され、そのうえ食物の残渣が停滞し、温度、湿度、栄養の3条件が揃っていることから、多くの微生物が口の中に生息しています。さらに、口腔内には歯間空隙や歯周ポケットがあり、完全に清掃消毒がしにくいという特徴があります。

歯や舌を清潔にすることは、味覚の維持・改善にもつながります。味は栄養と毒のシグナルといわれています。甘味は糖、うま味はタンパク質、塩味はミネラル、酸味は腐敗物、そして苦味は毒物のシグナルとして、生命を維持するために重要です。いつまでも食事をおいしく味わうために歯や舌の清掃が大切となります。

### 入れ歯の種類

### 2. 入れ歯(義歯)の基礎知識

### 入れ歯の役割



- ① 失った歯を補い、咀嚼機能を回復する能力があります。
- ② 歯は、発音や発語とも関連があり、発音・発語機能としての役割があります。
- ③ 前歯の有無など顔に占める歯の審美的な部分は大きく、見た目の印象に大きく作用しています。

### 入れ歯の手入れ

入れ歯も歯と同様に汚れ(プラーク・歯石)が付きやすくなります。特にプラーク(細菌のかたまり)は、表面にネバネバした粘着力の強いバリアーを形成し身を守っています。これは、唾液や水には溶けないのでうがいではとれません。

最近では、義歯洗浄剤(例、ポリドント・ピカ等)の効果を過信し、入れ歯をブラシで磨かない方が見られますが、入れ歯専用ブラシ等でしっかりこすり洗うことが大切です。(目安として20回程度)

専用ブラシできれいに洗えたら、義歯洗浄剤につけておくとカンジタ菌(カビ)を除去でき、入れ歯の脱臭をすることができます。



むさしの歯科嘱託医 秋山智和先生(てらおファミリー歯科)



口腔ケアは、お口の中の疾病予防、健康保持・増進、リハビリテーションによりQOL(一人ひとりの生活の質)の向上を目指すために行っていくものです。具体的には、口腔清掃・義歯の着脱と手入れ・咀嚼・摂食・嚥下のリハビリ、歯肉・頬部のマッサージ、口臭の防止、口腔乾燥予防、誤嚥性肺炎の予防などがあります。一人ひとりのお口に合った口腔ケアを計画し、それに基づいて行っていくことによって、日々の生活をより快適に送ることができるでしょう。

## ユニット紹介

2F



久保友紀リーダー

### きくユニット

私たち、きくユニットは「手作りで温かみのある装飾」をテーマにユニット内に飾っています。

この装飾品の中にはワーカーと利用者との共同作業で制作した物もあり、きくの団結力を感じさせる力強い作品を見ることができます。

本誌にも掲載されている2月の節分の布カレンダーもきくの作品です。担当ワーカー



村上裕子



古川和子



高野雄一



内田さゆり

新卒で4月から勤務しております。趣味はサッカー観戦です。浦和レッズが好きでユニフォームを着て観戦に行っています。元気に楽しく頑張ります。

3F



岡澤裕子リーダー

### もみじユニット

私たち、もみじユニットは部屋の入り口やベランダに花を飾り、また、行事でとった写真を壁に貼り、明るくゆったりとした雰囲気の中過ごして頂けるような空間を目指しています。

また、ご利用者様一人一人にあった過ごし方、その人がゆっくり生活を楽しめるような環境づくりを行っていきたく思っております。担当ワーカー



岩澤拓郎



島村友美

## 意見箱

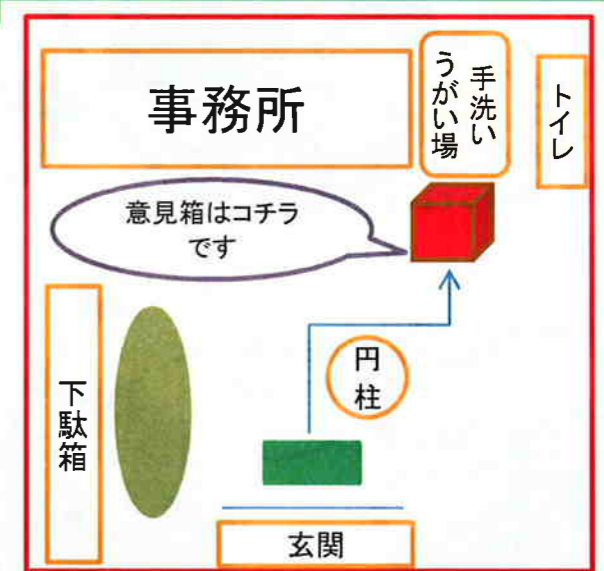
を設置しました!!

社会福祉法人ふじみ野福祉会では来苑者の方のご意見をお聞きし、施設運営に反映させたいと考えております。ホーム1階の手洗い・うがい場にご意見用紙及びご意見箱(回収箱)を備えてありますので、ご記入の上ご意見箱に投函、ご活用をお願いいたします。

頂いたすべてのご意見を掲示させていただく予定ですが、プライバシー・人権等に触れると判断したものにつきましては、掲示を控えさせていただきますのでご了承ください。

併せて、職員の励みになるようなご意見もお待ちしております。

すぐに解決できること、できないことがあります。が、真摯に受け止め誠実に対応していきたいと考えておりますのでよろしくお願いいたします。



案内図

### 発行人

社会福祉法人ふじみ野福祉会  
 ・ 特別養護老人ホーム  
 ・ ショートステイ  
 ・ デイサービスセンター  
 ・ ヘルパーステーション  
 ・ 支援センター  
 ・ 広報委員会  
 施設長 吉江 孝行

### 編集後記

稲の成長は早いもので、田んぼの緑が段々と鮮やかになり、目や心に潤いを与えてくれます。  
 さて、施設における上記の意見箱のほかに、広報では、読者の皆様と作る広報誌を目指し、「介護体験記」や「介護保険・後期高齢者医療制度」等に関する率直なご意見を募集しております。お手紙、メール、FAXにて随時お待ちしております。

次回は20年9月末発行予定です。  
お楽しみに!!

〒354-0003  
 埼玉県富士見市大字南畑新田16-1  
 TEL049-255-6102  
 FAX049-255-6601  
 E-mail musashino@f-musashino.jp

発行日 平成20年6月10日

# 行事紹介



皆様、ゲームに夢中です。



2月



痛テテテ！  
退散だ。



鬼は外、福は内



3月

今日は楽しい  
雑祭り！



口いっぱい  
あんみつを  
皆様、頬張っています。



春の陽気に誘われて  
皆様いい笑顔です



今日はお花見です、  
綺麗ですね。



5月

俺、イケテル  
かなあ？



## 褥瘡(じょくそう)Q&A

Q: 褥瘡とはあまり聞きなれない言葉なのですが、どのようなものですか？

A: 褥瘡(じょくそう)とは、長い時間同じ姿勢で寝ていると、身体の重みによって血管が圧迫されて、皮膚に栄養を与えている血液の流れが途絶えて皮膚の組織が壊れ、しだいに皮膚や筋肉がくずれていく状態です。ほとんどが寝ているときにできるために、一般には床ずれと言われています。

Q: 長い時間とは具体的にどれくらいの時間をさすのでしょうか？

A: 仰向けに寝ている場合は、2時間といわれています。2時間以上同じ姿勢で寝ていると、圧迫を受けている部位の皮膚が赤くなり褥瘡が起こりやすくなります。

Q: しかし、私達は夜2時間以上仰向けに寝ても褥瘡にはなりません、それはなぜですか？

A: 健康な人では、寝ているときに身体の重みで血管がつぶされ、血液の流れが途絶えると、その部分の皮膚にしびれや痛みを感じて無意識に身体を動かします。そのため、皮膚の組織が壊れる前に血液の流れが再開されて褥瘡を予防しています。健康な人は夜間、どんなに熟睡しても約15分に1回の割合で寝返りをしているといわれています。つまり、無意識に寝返りをするによって、褥瘡を予防できているのです。

Q: では、どのような人が褥瘡をおこしやすいのですか？

A: 褥瘡ができるのは、自分で身体を動かすことができない寝たきりの高齢者や、痛みを感じない神経麻痺の患者さんがほとんどです。また、皮膚が弱く傷つきやすい高齢者や、栄養状態が悪く体力の低下している人も褥瘡ができやすいです。

Q: では、褥瘡の予防はどのようにすればよいのですか？

A: 原因から考えれば、身体を動かしてさえいれば褥瘡は予防できることとなります。自分で寝返りの出来ない寝たきりの人には、体位変換といって介護者が2時間おきくらいに体の向きを変える必要があります。ただ在宅で介護をされている場合は病院や施設ほど労働力がありませんので、2時間おきの体位変換は難しいと思います。在宅では、褥瘡予防用具を上手に取り入れて介護していく必要があります。褥瘡予防に重要なのが、身体の重みである体圧を下げる体圧分散マットレスの使用です。体圧分散マットレスを適切に使用すると、体圧が4分の1から5分の1くらい下がると言われています。

Q: つまり、体圧分散マットレスを使うと身体の重みである体圧が下がり、血管が圧迫されにくくなって褥瘡の予防になるというわけですね。

A: はい、そうです。また、圧迫のほかには身体のずれも褥瘡の原因になります。身体に合わない車椅子を選んだり、ベッドの背もたれを起こして座らせていると、身体がずれ落ちてくる場合があります。身体にずれが加わると、皮膚や血管が引き伸ばされ血液の流れが途絶えて褥瘡の原因となります。たとえ、体圧分散マットレスを使用していても、身体を無理にずらしたり引きずったりするような移動や、30度以上のベッドのギャッチアップは、ずれによって皮膚に負担がかかり、褥瘡が起こりやすくなるので注意が必要です。また、栄養状態が悪い場合は免疫力なども低下し、褥瘡が起こりやすくなります。栄養の整った食事をきちんと食べることは、褥瘡を予防するうえで、非常に大切なことです。

Q: では、予防をしても褥瘡が出来てしまった場合は、どうすればよいのでしょうか？

A: 褥瘡ができてしまったら、こまめに身体の向きを変えてあげ、圧迫やずれが生じないように気をつけることが大切です。おむつをしている場合は、尿や便の刺激で皮膚がむれないようにいつも清潔を心がけることです。そして、褥瘡周囲の皮膚や褥瘡部分をよく洗浄してあげることです。

Q: 褥瘡部分を消毒するのではなく、洗浄するのですか？

A: はい、そうです。実は、消毒薬には細胞毒性があるため、細菌だけではなく正常な細胞も死んでしまいます。つまり、消毒薬を使用すると正常な細胞にも障害を与えてしまうため、かえって傷の治りが遅くなるといわれています。褥瘡だけでなく、傷口は消毒薬を使うのではなく、生理食塩水や水道水でよく洗浄し、細菌や異物を洗い流すほうが大切だと言われています。そして、傷口は乾かすよりも適度に湿らした方が、傷を治す細胞が活発に働き、早くきれいに治ることが証明されています。

ご意見・体験を募集します。

宛先は最終ページに明記しております。

知りたい・読みたいテーマ、これだけは言いたい・知ってほしい等、読者の皆様からのご意見・体験を募集いたします。ジャンルは問いません。メール、お手紙、FAXにて受け付けております。広報係