

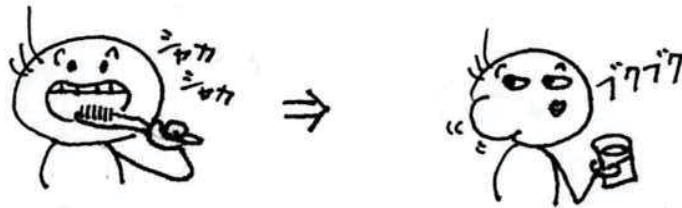
口腔ケア・咽頭ケア

誤嚥性肺炎を予防するには次の点に気をつけることが非常に大切です。

- I 食後、口の中を清潔にする。
- II 常に口の中をしっとりとした良い状態に保つ。
- III 食後、のどに食物が残らないようにする。

I 食後、口の中を清潔にするには・・・

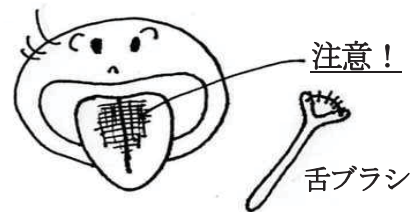
1. 食後まず舌で食べ物の残りかすをとる努力をする。
→舌の運動訓練になります。
2. 歯磨きをし、しっかりぶくぶくうがいをする。
→口唇・奥舌・頬の運動訓練になります。



II 常に口の中をしっとりとした良い状態に保つには・・・

1. 舌苔のチェック

舌の中央奥付近が茶色・黒・濃い白などの場合舌ブラシなどを利用して少しずつ舌の状態を改善しましょう。



2. 口腔乾燥のチェック

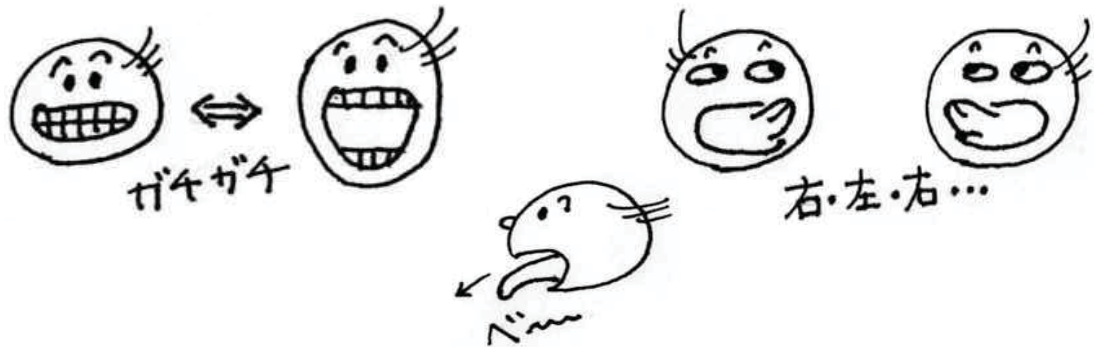
上顎や舌全体が乾燥気味だったり、
上皮が剥がれかけだったり、
粘り気の強い痰が付着していたりする時



- ①口腔ケア：口腔ケア用品をつけたガーゼやスポンジなどで
少しずつ時間をかけて痰や剥離した上皮を取り除きます。
- ②保湿：きれいに清拭した後、保湿剤を塗布します。
- ③確認：2～3時間後、口の中がよい状態が続いているか
確認しましょう。

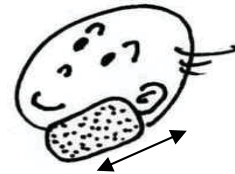
3. 舌や顎の運動

舌や顎の運動をすることで唾液が湧きやすくなることがあります。



4. 唾液腺の刺激

温めたタオルなどで顎や耳の下を暖めることによって唾液が出やすくなる場合があります。



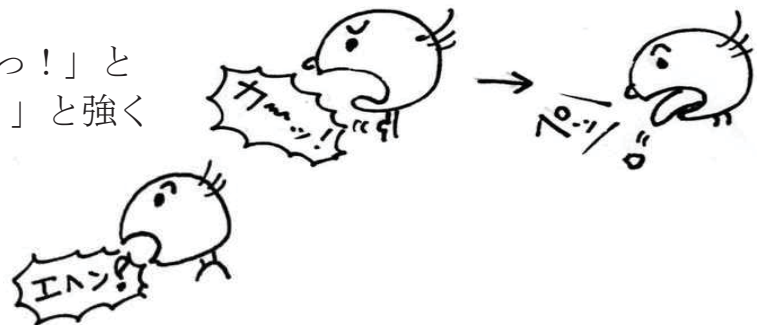
Ⅲ 食後、のどに食物が残らないようにするには・・・

1. その人に適した代償嚥下

その方に適した交互嚥下・横向き嚥下など各種代償嚥下を食事終了時に行っていただくことで、のどに残っているかもしれない食物残留を減少できます。→直接訓練のプリント参照

2. 喀出

のどに力を入れて「かーっ!」と吐き出したり、「エヘン!」と強く咳払いします。



3. 吸引

吸引器を使用してのどの奥の残留物を吸い出します。

