

# Column 誤嚥性肺炎と口腔ケアについて

## こんな時だからこそ… 口腔ケアが重要です！

新型コロナウイルスが猛威を振るっている今、介護施設や病院施設などでは、ご家族の面会謝絶や訪問系サービスの一時中止など、外部感染を防ぐべく、出来る限りの対策を行い、その対応に苦慮されていることとお察し致します。しかし、完全にシャットアウトすることは難しく、そうなると、施設内部でも出来る限りの感染症対策を取っていく必要があります。また、新型コロナへの注意以外にも、誤嚥性肺炎を含む肺炎を罹患しお亡くなりになる方の人数は例年10万人以上いらっしゃるというデータが示す通り、肺炎予防という観点も無視できるものではないかと思われまます。



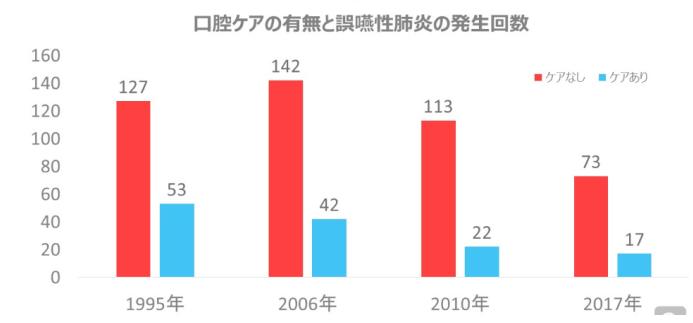
13万人超

職員様方も不安な中業務に従事され、利用者様、入居者様のご支援にあたられていることとお察し致しますし、地域で歯科診療にあたる我々も同じ想いでおります。口腔ケアには、下記のような効果があります(釈迦に説法ではありますが、今一度…)

- ・口腔内の衛生環境を整えることで、誤嚥性肺炎を予防
- ・残った歯を保つことで、食形態の維持に繋がる ⇒ 低栄養・低体重対策に
- ・唾液の分泌促進 唾液の消毒作用、抗菌作用による感染症対策
- ・口唇、口輪筋のマッサージ、リハビリにより、鼻呼吸を促し、鼻毛・粘膜により外部からの感染源の体内流入をブロック

なにより、口腔ケアを行うと、気持ちが良く、意識が覚醒し、外出が憚られる中でもストレス軽減に繋がる、というのは言い過ぎでしょうか。(私は歯医者だから、という理由ではなく、歯ミガキが好きです。さあ、今日もやるぞ！という気分になります。)

少しでも皆様のお役に立てればと、内面に口腔ケアを含む歯医者の目線での感染症対策例を掲載しています。



ぜひ施設内で実践いただければと思いますし、人手が足りない、技術的に難しい場合は、社会インフラである在宅医療機関として、対策は万全に(内面参照)、いつも通り貴事業所までお伺いし、サポートをさせていただきます。共に頑張りましょう。(院長・小室)

お口のチカラ

VOL.03

発行元:小室歯科 近鉄あべのハルカス診療所  
〒545-6008 大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目1-43 あべのハルカス近鉄本店8F  
電話:06-6623-2401

The News Of 小室歯科 近鉄あべのハルカス診療所

介護事業者様のためのお口と体の健康情報誌

Okuchi No Chikara

# お口のチカラ



VOL.03

地域密着の歯科医院が考える、実践する

## 新型コロナウイルスの対策について



今こそ見直したい口腔ケアの効果



詳しくは中面へ

お口のチカラ VOL.03 CONTENTS

- Information / ▶ 新型コロナウイルスに関する取り組みについて
- Pick Up Case / ▶ 施設でできる/ご自宅でできる感染症対策
- Column / ▶ 誤嚥性肺炎と口腔ケアについて

当院の最新情報は「小室歯科 あべのハルカス」で検索

社会インフラである歯科診療/歯科訪問診療の体制維持の為、下記の取り組みを行っております。

当院では新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の対策を行っています。多くの患者さまに安心して診療を受けていただくために新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染対策を強化・対策内容の公開を行っております。ご不明な点やご相談等もお気軽にお問い合わせ下さいませ。

### <独自の取り組み>

#### 取り組み1

厚労省の『歯科外来診療環境体制』の基準を満たした歯科医療機関ですので、人員配置や衛生面において厳しい基準をクリアしております。

#### 取り組み2

スタッフ全員のマスク着用、アルコール消毒を義務化しています。

#### 取り組み3

医療器具の滅菌を徹底しています。

#### 取り組み4

室内清掃の時、不特定多数の方が多く触れるドアノブや取手・手すり等を消毒液で除菌しています。

#### 取り組み5

外来でお越しになる患者さまにも可能な限りマスク着用と院内設置の次亜塩素系消毒をご協力頂いております。また、改めて問診票にて、せき、息切れ、発熱、のどの痛み、倦怠感などの確認をさせていただいております。

#### 取り組み6

院内で可能な限りの工夫を凝らしています。このフェイスガードもお手製で、濃厚接触を防ぐことが可能です。

作り方はいたってシンプル!!  
お気軽に地域連携室までお問い合わせください



1日も早く平穏な日々が皆様に戻りますように...

# Up Case

訪問歯科診療を行う中で、ヘルパーさんやケアマネジャーさんにお伝えしたい情報を、ご紹介していきます。

WEBサイトもごさいます! 「小室歯科あべのハルカス」で検索ください



# 施設でできる/ご自宅でできる感染症対策 お口の健康から感染症対策を!

介護施設やご自宅でも不要不急の外出や面談、立ち入りを制限し、新型コロナウイルスへの対策に努められていることと思います。同時に、面会者減や運動不足、漠然とした不安により、心身の不調をきたしている方も出てきているとお聞きしています。感染症対策としては勿論、口腔への刺激は脳の活性化や爽快感、ストレス解消に効果があります。ぜひ日常の取り組みのひとつとして施設内、ご自宅内で実施していただき、心と体のリフレッシュにお役立てください。

## 1. 3種の唾液腺マッサージ

高齢の方では加齢や疾病、服薬など、唾液が減少する要素が多くあります。唾液は口の中をうるおすだけでなく、口内の細菌の増殖を抑え、口臭、虫歯、歯周病、インフルエンザなどさまざまなトラブルから私たちを守っています。抗菌、免疫、消化に関する成分を含みますので、各10回、食前やおやつの前、就寝の前に取り組んでみてください。※唾液の分泌は、一般的に夜になると減少します。このとき、唾液の作用とその機能も低下するため、口内の細菌は増殖します。



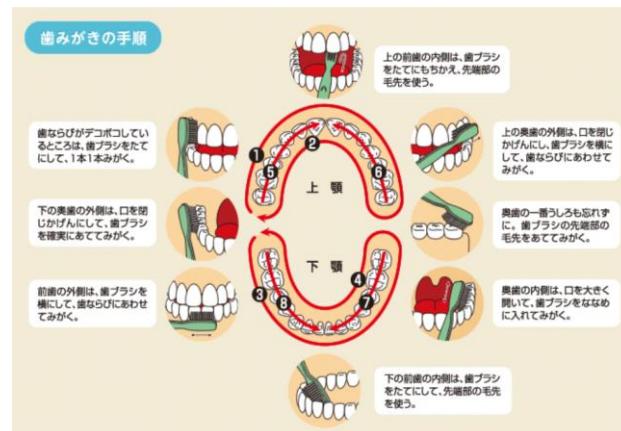
## 2. 食べる機能維持! 舌の体操

舌は筋肉の塊で、食べる・飲む・話すというQOLの維持向上に不可欠な機能をもっています。この機能が低下すると、食形態の変更から、低栄養・低体重、全身の筋力や免疫低下のリスクが高まります。筋肉なので日々のトレーニングで維持や回復につなげることができます。ときには、舌圧計を用いて、今どんな状態か知ることが有効ですので、検診も有効に活用すると良いでしょう。



## 3. 器質的・機能的口腔ケア

- ・口腔内の状態にあった道具を選びます。
- ・歯、歯肉、頬の内側、舌、義歯を清掃します。義歯を入れているときは、義歯を外して、歯の抜けた歯茎のところも清掃します。
- ・口腔ケアは口腔の観察のチャンス--義歯をはずして、明るくしてですみずみまで観察します。
- ・口腔内の状態に変化があったときは、速やかに歯科医師に相談します。
- ・口腔ケアを行い、生活リズムをつけます。



## 口腔ケアの実践マニュアル

こちらのマニュアルは無償提供します。ご自宅で、施設内で活用いただき、みなさまでチャレンジしてみてください。お問い合わせは、地域連携室まで。



地域連携室 ☎ 06-6623-2401

【受付時間】 10:00~20:00 土・日・祝も診療

