



やさしい手通信 2021年 7月号

自立支援・重度化防止での機能訓練・口腔・栄養の三位一体 《口腔ケアについて》



社保審一介護給付費分科会第178回R2.6.25資料①

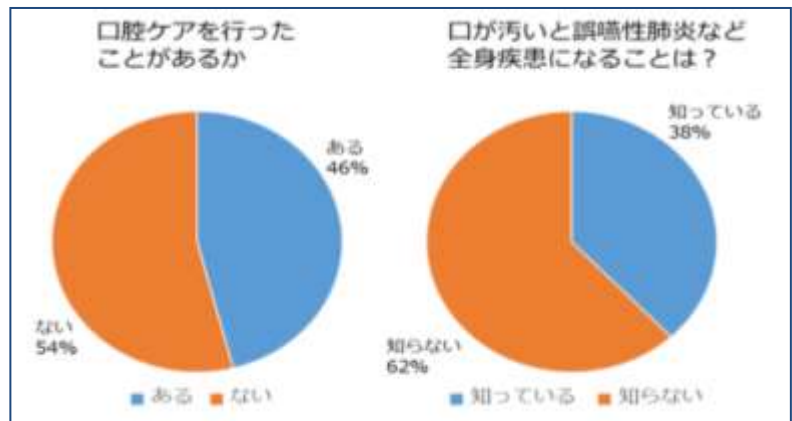
図のとおり要介護状態では口の中の清掃がおざなりにされやすく、非常に不潔な方が多くなります。

急増する要介護高齢者のQOL(生活の質)向上を目指した自立支援・重度化防止の支援が必要となり、口腔領域では口腔ケアの普及も大変重要になっています。



要介護高齢者に対する口腔ケアの必要性

厚生労働省によると、日本の65歳以上の高齢者の人口は2025年には全人口の30.3%を占めると見込まれ、さらに2055年には約40%となると予想されています。高齢社会が進むにつれて要介護高齢者の数は増加、1993年に約200万人だったその数は2025年には約530万人に増加すると推計されています。



在宅要介護高齢者の介護者の口腔ケアへの認識(医歯薬出版 5分でできる口腔ケアより)

口腔ケアの目的

口腔ケアの目的は、口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し、口腔の機能を維持することにあります。

また、口腔ケアはQOLの向上のみならず誤嚥性肺炎(ごえん:異物を誤って飲み込むこと)などの全身疾患の予防、全身の健康状態の維持・向上にもつながります。

口腔ケアと全身の健康

口腔内細菌と内科疾患との関連性、咀嚼の機能と老化・認知症との関連性など、口腔環境が高齢者の全身の健康と密接に関連していることが、近年明らかになってきました。

細菌の塊である歯垢は、ムシ歯や歯周病の直接的な危険因子であると同時に、全身疾患を引き起こす菌の温床としての役割を果たす可能性が高いのです。口の中の細菌が関与すると考えられる代表的な全身疾患としては、

- ・感染性心内膜炎、敗血症
- ・虚血性心疾患
- ・誤嚥性肺炎

などがあげられます。

要介護高齢者は、健康な人にとっては病原体とはいえないような細菌によって、日和見感染症、感染性心内膜炎や誤嚥性肺炎に陥ることがありますが、口腔ケアを行えばこれらの疾患を予防できることが分かってきました。

つまり口腔ケアは、単に歯や歯ぐきのためだけではなく、生活援助に加えて全身疾患の予防など、生命の維持・増進に直結したケアでもあるのです。

口腔ケアの効果 (まとめ)

- ① 口腔感染症の予防
- ② 口腔機能の維持、回復
- ③ 全身感染症の予防
- ④ 全身状態やQOLの向上
- ⑤ コミュニケーション機能の回復
- ⑥ 社会経済効果

7月の雑学・豆知識クイズ♪

第1問

7月と言えば鰻(うなぎ)を食べる「土用の丑の日」がありますよね。
その「土用の丑の日」が出来たのは何時代でしょうか？

- ① 室町時代 ② 平安時代 ③ 江戸時代



第2問

七夕の短冊は白・黒・赤・青・黄の5色になっていますが、この5色になったのはある国の歴史が深く影響をしています。
どこの国でしょうか？

- ① 中国 ② 韓国 ③ ベトナム

答えはページ下段にあります



夏に負けない！ねばねばそうめん♪

材料(2人分)

そうめん 4束(200g) ・ 麺つゆ 適量 ・ オリーブオイル 適量
長芋 10cm ・ めかぶ 小2パック ・ オクラ 4本 ・ みょうが 1本
スタチ 1個



簡単レシピ！ 作り方♪



- ①、長芋は皮をむいてすりおろし、オクラはさっとゆでて小口切り、みょうがは縦半分に切り縦に薄切りにする。
スタチは輪切りにする。
- ②、そうめんをゆでて冷やし水気をよく切って器に盛り、長芋とめかぶをのせ、オクラとみょうがを盛り付けてスタチをのせる。
- ③、めんつゆをそうめんのまわりにかけ、オリーブオイルを好きな量かける。

コツ・ポイント

オリーブオイルは悪玉コレステロール値を下げ、消化吸収を助けます。とは言え、栄養面よりもやっぱり美味しいから使います(^^)

♡ お気軽にお立ち寄りください ♡

やさしい手仙台ケアセンター吉成

ホームページ <http://www.yasashiite-sendai.jp>

TEL 278-5739 FAX 278-5789



【ホームページ】



【問1】③ 江戸時代 【問2】① 中国