

福祉用具ご利用者様・ご家族様

だんらん福祉用具貸与販売事業所
管理者 村松 明日美

春なお浅く、朝夕の冷え込みもまだきびしい昨今ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は嚥下(えんげ)と口腔ケアのお話をしたいと思います。

食事とは、人の生活の中でとても大切な行為です。しかし加齢とともに嚥下機能が弱まって、嚥下障害を引き起こします。

嚥下障害とは、唾液の分泌を促し、食べ物を口腔内から胃まで送る動作が難しくなってしまいます。無理に飲み込もうとすると食べ物が気管に入ってむせたり、喉に残って窒息したり、食べかすが気管に入って誤嚥性肺炎の原因になったりします。

嚥下機能が弱まったサイン

- ・食事中や水分補給でよくむせるようになった
- ・風邪でもないのに咳き込んだり、むせたりする。
- ・柔らかいものや麺類を食べたがる
- ・1度で飲みこめず、口の中に食べ物が残る
- ・食事の後に声が枯れている



オーラルプラス口腔ケアウェッティー

60枚入り

定価:400円

販売:300円(税込)



ハミングット 50本入り

定価:1,900円

販売:1,500円(税込)

嚥下機能を維持するためには、「唇を出す」「すぼめる」「顎を突き出す」「頬を膨らませる」「舌を出して上唇と下唇につける」などのほか、発声練習や呼吸を鼻から吸って口から吐き出す体操などを行うと良いと言われています。

そして、楽しく食生活を送るためには、**口腔ケア**が大切になってきます。口腔内を清潔にすることは、高齢者の誤嚥性肺炎のリスクを低くしてくれることがわかっています。

歯ブラシや口腔ケアスポンジ、ウェッティーなどで食べかすや細菌を除去し、口腔内の衛生を保ちます。体を起こすことができない人や口に水をふくめない高齢者にはスポンジやウェッティーで口腔清拭を行います。また、舌ブラシを使用することで口臭や舌苔(ぜったい)を予防することができます。舌苔とは、舌に付着した汚れで白や黄色に見えるもののことです。

口腔ケアは、口腔内の清潔を保つだけでなく唾液の分泌も促してくれます。唾液には、健康に関わる様々な働きがあります。嚥下機能の維持と適切な口腔ケア、で楽しい食生活を長く続けましょう。



だんらんでは、口腔ケア用品も取り扱っております。お気軽に担当営業までお声がけください。

だんらん福祉用具
貸与販売事業所
TEL025-530-3657