

10. 食事介助・口腔ケア

食事介助

< 食事介助の基本 >

基本姿勢（テーブル・椅子の高さ）

お客様の肘や膝が直角になる高さのテーブル・椅子を選ぶ。テーブルや椅子が高すぎるとお客様からお膳が見えないため、食欲が減退することがある。また、顎が上がりやすくなり誤嚥の原因にもなる。

次に、足底が床に着いているか確認する。足底が床に着いていないと、全身に力が入りにくく、咀嚼力の低下に繋がる。

最後に、お客様とテーブルの距離を確認する。こぶし1個分開いていることが適切な距離である。それよりも遠くなると姿勢が崩れ、食べ物がこぼれやすくなる。

介助者の位置

お客様の食事スタイルを出来るだけ継続させるために、介助者はお客様の利き手側から介助する必要がある。

片麻痺がある方は、患側の口の中に食べ物が溜まりやすくなるため、誤嚥しやすい。そのため、必ずお客様の咀嚼・嚥下の確認をする。

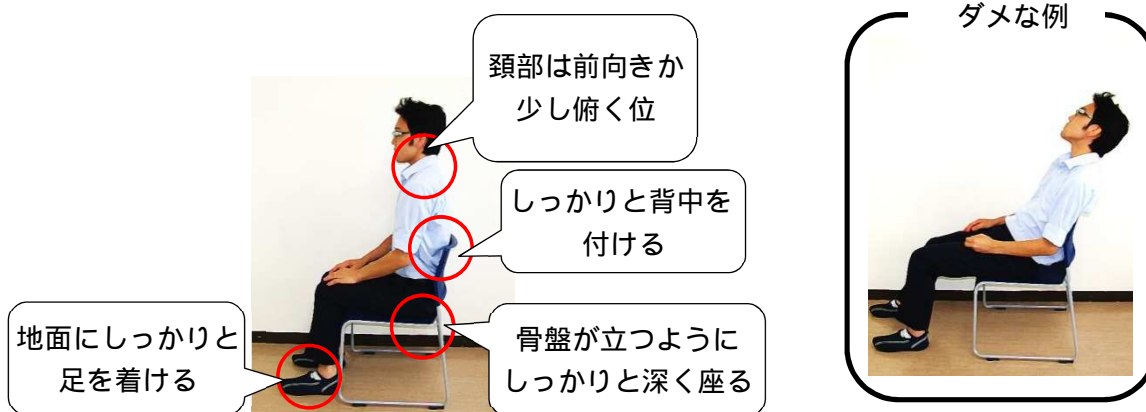
1口の量

1度に口に入れる量は少なめにする。1口の量はスプーン1/2程度を目安とする。スプーンはお客様の下唇に沿うようにして、お客様本人が上顎と舌を使って口の中に食物を入れられるようにする。

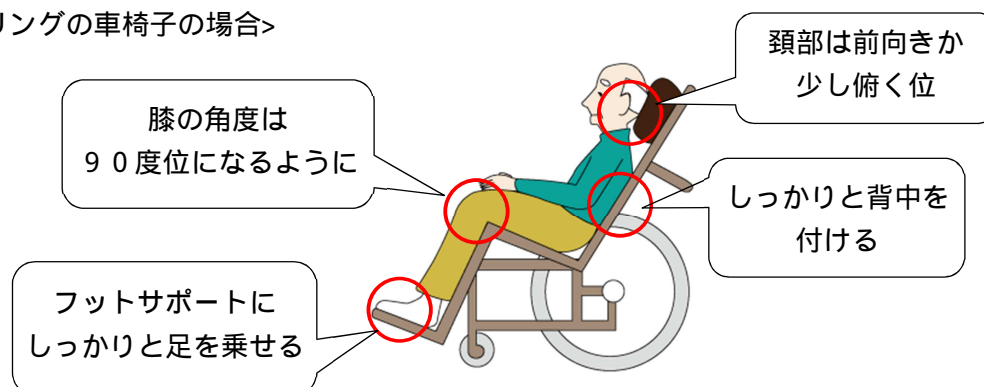
食べるスピード

お客様が飲み込んだことを確認してから次の食物を口に運び、余裕を持って介助する。

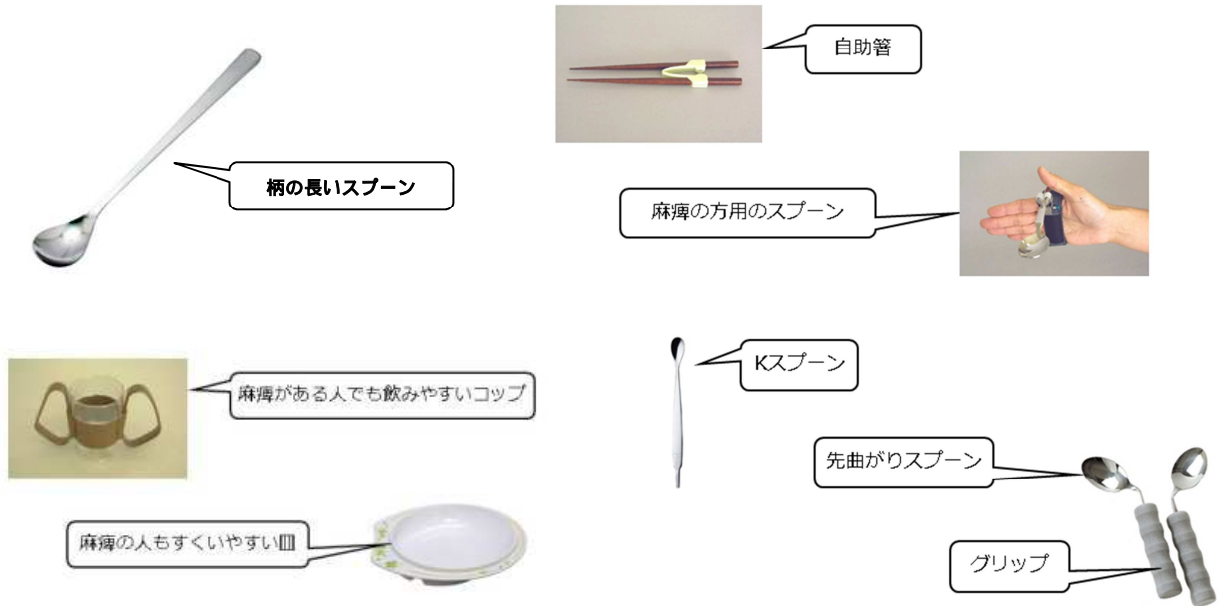
< 椅子・車椅子の場合 >



< リクライニングの車椅子の場合 >



< 自助食器一例 >



< お客様に合わせた介助方法 >

食べこぼしが多い場合

食べこぼしの原因は様々である。「上肢の動きが悪く、口までしっかり運べない」「認知機能の低下があり、一連の動作が出来ない」「麻痺があり、患側の口唇からこぼれてしまう」などである。

対応策

- ・自助食器（柄の長いスプーン、先曲がりスプーン）を使用する。
- ・本人から見やすい位置にお膳を置く。
- ・健側で咀嚼してもらう。

食事のペースが早い場合

対応策

- ・Kスプーンや取り口の小さいスプーンを使用する。
- ・声掛けを行う。

口に溜め込む場合

対応策

- ・咀嚼・嚥下がしやすいように左右の口角を持ち上げる。
- ・空のスプーンをもう一度口に入れ、咀嚼を促す。

気分で食べない場合

対応策

- ・普段の食事に本人の好みのものを一品加えてみる。
- ・一度食事から離れて、気分を変えてみる。
- ・どうしても食べない場合は無理をしない。

口腔ケア

< 口腔の訓練 >

- ・舌の訓練（食べる・飲み込み・構音等）
- ・口腔内刺激（アイスマッサージ）
- ・頬の訓練（マッサージ・頬と口唇）
- ・呼吸トレーニング（咳など、吐き出す訓練。誤嚥・窒息予防になる）

口腔ケアのポイント

口腔ケア用品の選択

口腔内の状態に合ったもの

姿勢の調整

負担が少なく安全な姿勢

口腔内の観察

チェックリストを作るなど関心を持つ

口腔ケアの実際

< 舌の清掃 >

粘膜のケア

保湿剤の使用法

口腔内を清掃する。

手の甲に保湿剤を出し、指の腹で薄くのばす。

口唇 口角 頬側の上下の歯と歯肉 頬粘膜

上顎(口蓋部 歯の裏側と歯肉) 下顎(歯

の裏側と歯肉) 舌の順に保湿剤をうすく塗

布する。

乾燥状態によっては義歯にも塗布する。

スポンジブラシの基本的な使い方

スポンジブラシを水に浸す。

しっかりと水分を絞る。

粘膜を清掃する。

スポンジの汚れを拭き取る。

～ を繰り返す。

舌苔・痂皮の除去

舌に保湿剤を塗布する。

保湿剤が湿潤する間にブラッシングを行う。

スポンジブラシまたは湿らせたガーゼで奥から手前に清掃する。(取れない場合は歯ブラシまたは舌ブラシで行う。)

1日1回程度行う。

厚く付着した舌苔は1回ではなかなか除去できないため、数回繰り返す。舌の組織を傷つけないようやりすぎは禁物である。

口腔ケアティッシュ

口腔内の乾燥時は保湿剤を塗布する。

スポンジブラシを水につけ絞り、口腔ケアティッシュを指に巻く。

スポンジブラシで、頬と歯茎の間の汚れを掻き出すように奥から手前へ数回動かす。

口腔ケアティッシュで頬の内側から口の外側に向け優しく拭き取る。

上下左右全ての頬に行う。

< 義歯と洗浄剤 >

・ 義歯の種類

浸け置き洗浄（部分入れ歯用・総入れ歯用）

入れ歯専用泡洗浄剤

- ・ 洗浄剤の形状 = 錠剤、顆粒、液体、泡
歯磨き用の歯磨剤は使用しない。

義歯洗浄

流水下で洗う。

バネの部分も磨く。

入れ歯洗浄剤に入れる。

注意しよう!!

歯ブラシは清潔を保ちましょう。

- ・ 流水下で 10 秒以上洗う。
- ・ 複数の人の歯ブラシを一緒に洗わない。
- ・ 熱湯を使わない。
- ・ よく乾燥させる。(ブラシを上向きに立てる。)

ポイント

破折の原因になるので義歯の持ち方に気をつけましょう。

歯磨き粉は義歯を傷つけるので使わないようにしましょう。

義歯の裏側（上顎・下顎や歯肉と接するところ）を丁寧に磨きましょう。

部分入れ歯は、汚れやすいバネの部分もしっかり磨きましょう。

バネがかかっている歯は、特に汚れが溜まりやすいので丁寧にブラッシングしましょう。

そしゃく

咀嚼・・・食べ物を噛み砕くこと

えんげ

嚥下・・・飲食物や唾液を飲み込むこと

ごえん

誤嚥・・・飲み込もうとした飲食物や唾液が、食道ではなく気管や肺に入ること

かひ

痂皮・・・口腔内の粘膜が上手く剥がれず、硬くなり、乾燥してこびりついてしまった古い粘膜

こうおん

構音・・・発音すること

はせつ

破折・・・歯が折れたり割れたりすること