

家庭でできるリハビリテーション（口腔ケア、アイスマッサージ）

家庭でできるリハビリテーションとして、肺炎予防のための口腔ケアと食事前に出来て効果のある訓練の一つであるアイスマッサージについて紹介します。

1 口腔ケア

意義

食事を口から食べていないと唾液の量が少なくなり、口の中は汚れやすくなってしまいます。その汚れを間違えて誤嚥してしまうと肺炎の危険性が高まります。汚れは、細菌のため普通の食べ物を誤嚥するより何倍もリスクがあります。

そのため、口腔ケアは摂食・嚥下訓練の第一歩と言われています

用具

- ▶ 歯ブラシ → 歯磨きに使用
- ▶ 補助用具 : スポンジブラシ, 舌ブラシ, ガーゼ, 綿棒など



歯の隙間や舌の上、口の中の粘膜を磨いたり、拭いたりすることに使用します。

- ▶ コップ（水、お茶など）

ブラシなどを洗ったり、ガーゼを湿らせるために使用します。

方法

入れ歯を使用しているときは、まず入れ歯を取り出します

↓

口腔内洗浄を行います。状態がよければ誤嚥に十分注意してうがいまでします。うがいが出来ない場合、ガーゼやスポンジブラシなどで口腔内全体を湿らせて食べ残しを取り除きます

↓

ブラッシングをします。力はいれすぎずに磨きましょう



2. アイスマッサージ

食事前に行うと食べ始めに起こりやすいムセの減少になります。また、口の中に食べ物を入れたまま止まってしまう人などに対して、飲込みの誘発に繋がります

用具

- 1 綿棒
- 2 氷水

方法

氷水に綿棒をつけて、上あご、舌（約10回ずつ）を刺激します



■の部分刺激します。

(藤元病院ホームページから転載)

おおにし内科・小児科