



ヘルパーだより



＜＜法人理念＞＞ あたたかい手 やさしい心で
つなげよう 福祉の輪
＜＜経営理念＞＞ おもいやりと 笑顔の介護で
地域福祉を支えます

【本拠地】 魚沼市堀之内4315番地
堀之内医療センター内(2階)
TEL:025-794-6207

.....
【守門・入広瀬出張所】
魚沼市須原1237番地1 守門健康センター内
TEL:025-797-2262

今年もあじさいが綺麗に咲く季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
梅雨で肌寒い日もありますが、体調崩さずに過ごしたいですね。

さて、今回は『口腔ケアの6つのメリット』についてお伝えしたいと思います。
口腔ケアには健康状態の改善や衛生的な生活を送るうえで様々な良い効果があります。
メリットを正しく知ること、意欲の向上につながるいいですね。

口腔ケアの6つのメリット

・虫歯や歯周病の予防:

口腔ケアの最大の効果・メリットは虫歯や歯周病の予防につながる事です。歯周病は放置すると歯が動いて入れ歯が合わなくなり、最悪の場合、歯を失う原因になります。日頃から適切に口腔ケアをすることで、口腔内のトラブルが減らせます。

・栄養状態の改善:

口に入れた食物をしっかり切断、破碎し、唾液と混ぜ合わせることは、食べ物を消化・吸収する作用の第一段階。口腔ケアを適切に行うと、食べた物の消化・吸収機能が正常に働いて、栄養状態が改善します。低栄養や脱水が予防でき、体力回復や意欲向上につながり、全身状態も改善出来ます。

・感染症の予防:

誤嚥性肺炎とは、唾液や食べ物などが誤って気道に入り込む「誤嚥」が生じた際、一緒に口内の細菌も肺へ入り発症する感染性肺炎のことです。口腔ケアにより誤嚥性肺炎の原因となる菌が大きく減少すれば、たとえ誤嚥が生じて、重症化する可能性が低減されます。特に、高齢者が寝ている時に唾液が奥へたれ込むことは防げず、

それが元で起こる誤嚥性肺炎は口腔ケアでしか予防できません。

誤嚥性肺炎以外の感染症も、口腔ケアにより予防できます。

歯周病などの口腔内感染症から血管に菌が入って全身敗血症に、といった感染症によくあるパターンを根本からくい止められます。



・認知症予防:

口で物を噛み、飲み込む際の強い刺激は脳の広い領域に影響を与え、脳の活性化に役立っています。その結果、認知症予防も期待できます。最近の研究では、歯が多いほど認知症になりにくい、噛む刺激で記憶に関わる脳内の海馬という場所の神経細胞が増える、歯周病がアルツハイマー型認知症を増悪させる、など、咀嚼と脳機能に関する研究が多くなされています

・食欲増進:

味覚は水に溶けたものしか感知できないため、口腔ケアで唾液分泌が増加すれば味覚も改善され、食欲も増し、栄養改善に繋がります。なにより、食べることが好きな方には、自分が好きなものをいつまでも美味しくいただけることは精神的に大きな支えとなるでしょう。

・コミュニケーションの改善:

口や舌の動きが向上することで発音が良くなり、会話や意思疎通も円滑にできるようになります。また、口腔ケアで口内環境が良くなると、口臭など人と話す時の障害が減らせます。

口腔ケアでお口の中をキレイにする事は、虫歯や歯周病の予防のみでなく、健康を維持するためにも大切なことです。



LIFULL介護 ホームページより引用



編集後記:

花々が綺麗に咲く季節。夏の花と言えば「ひまわり」ですね。昨年、ひまわり畑に行ってみました。綺麗だな~と思ったのもつかの間.....。暑くて暑くて...長い時間観ていただけませんでした。ひまわりの様に暑い夏に負けずに過ごしたいものです。

コロ助

