

仰臥位で歯磨き

愛媛支部 宇高 竜二

こんにちは！愛媛頸髄損傷者連絡会の宇高竜二です。2001年9月に、転落により4番～5番を粉碎骨折をし、完全麻痺で全介助の43歳です。

皆さん、人間の3大欲求である、食欲・睡眠欲・性欲を満たすことはできていますか～？大好きな食べ物食べていますか？十分な睡眠とれていますか？大好きな人とチョメチョメしていますか？

今回、この三大欲求のすべてに繋がっているのが、口腔ケアだと思います。食事をすれば口の中に食べた後の食べカスが付着したり残っていたりしますよね。寝起き時に、口の中のネバネバが気になったりしますよね。愛し合うと、キスをしたりあんなことやこんなことをしたりしますよね。ぜ～んぶ口ってワードが関わっていると個人的に思う今日この頃です。

皆さんは、甘い食べ物・飲み物は好きですか？恐らくですが、大好き！って返事を返してくれる方が、大半かと思います。わたし自身も大好きです。コーラ美味しいですよね！生クリームたっぷりのケーキ美味しいですよね！コーヒー美味しいですよね！しかしながら、怪我をして以来、歯のことや体重管理を気にするようになってからは、なるべく甘いものやカロリーの高いものの摂取を控えるように努力をしています。自分の中で痩せる努力をし過ぎたせいか、その後褥瘡になっちゃいました(;´・ω・)

わたしは、5年前に左座骨にできた褥瘡の手術を受けて以来、ベッド上でも車いす乗車時でも、仰臥位の姿勢で歯磨きをしています。一般的に、上半身を少しでも起こさないと、歯磨きの動作で誤嚥をするリスクが大きいと思います。しかし、自分は褥瘡を少しでも早く治したいという気持ちが強かったため、ベッド上でのお尻への負担軽減の意味も込めて、褥瘡が治癒した後も、仰臥位のままの状態毎日歯磨きをしています。

ど～やってるの！？歯磨きの仕方は、世間一般の方と何ら変わらないと思いますが、常に柔らかめの歯ブラシを使用し、知覚過敏の症状があるため、歯磨き粉は「シュミテクト歯周病ケア」を長年使用しています。磨き方は、ヘルパーさんの介助で歯と歯肉・歯と歯の間・かみ合わせ部分・歯の裏側を軽い力で、丁寧に磨いてもらいその後舌も磨いてもらいます。仰臥位のままストローで水を口にしっかり含み、口を数回しっかりゆすいだ後ストローを通じて吐き出します。仕上げは、モンダミンアルコールタイプでしっかり口をゆすぎストローを通じて吐き出します。最後に仕上げを行うことで、虫歯・口臭予防をしています。

5年前からこのやり方で、虫歯予防・口臭予防をしつつ、この先も自分の歯で一生美味しい物がいただけるよう、口腔ケアにはより一層気を使って過ごそうと思います。

