

口腔ケア

兵庫支部 土田浩敬

今号の特集記事は「口腔ケア」についてです。頸髄損傷者の方々、自助具を用いて自ら歯を磨かれる方から介助者に歯を磨いてもらう方など、様々なパターンがあると思います。ここで、私の口腔ケアについて書かせていただきたいと思います。

頸髄損傷者の口腔ケア、四肢まひ者はただでさえ動かない、動かしにくい腕や手なわけです。その状態で自助具を使って歯磨きをされる方、他人の手を借りて歯を磨いてもらう方、私の思う共通しているポイントは、自分が思うように歯を磨けているのかどうかです。歯の表面に歯ブラシの毛先が当たっているならまだしも、そもそも毛先が当たっていないことがあるのではないのでしょうか。自助具を利用して自分で歯を磨いていても、隅々まで届いているのでしょうか。はたまた介助をしてもらって歯を磨いてもらう場合、奥歯までしっかりと磨けているのでしょうか。まずは歯の表面に歯ブラシの毛先を当てて、しっかり磨くことを私は心がけています。

私は小さな頃からの習慣で、毎朝毎晩しっかり歯磨きをしないと気が済みません。朝は朝食前に歯磨きをします。みなさん寝起きて口の中が何となく気持ち悪くないですか？私はその寝起き状態で朝食を摂りたくないの、起床後に歯磨きをしています。晩御飯を食べた後は、間食しないようにしています。ごく一般的なことですが、せっかく歯を綺麗に磨いたのに、その後に間食してしまうと無駄になってしまいますよね。

他に私が口腔ケアで気をつけている点は、水分をよく摂ること。口腔内に雑菌が繁殖しにくい環境を作ることが、大事なことだと思っています。頸髄損傷者が水分を摂るということは、膀胱結石の予防にも繋がります。

私は幼少の頃からあまり虫歯が出来ない体質で、4年に1回くらい小さな虫歯ができる程度で、治療も2回くらいしてもらって直ぐに治りました。だからといって油断は禁物です。私自身は特別なケアをしている訳ではありませんが、毎日隅々までしっかりと歯を磨くこと、それを継続していくことなんだと思います。

今回は特に私のほうでは工夫しているところや、用具といったものはありませんでした。丁寧に歯を磨くこと、継続すること、これに尽きるんじゃないかと思います。磨きにくい内側の歯や奥歯なんかもしっかりと磨く。磨きやすいところを磨くのは当たり前ですから。

これから先、便利道具や工夫ポイントが増えたら、またみなさんにお伝えしたいと思います。

