

医療・保健・福祉・介護の栄養と食事サービスを考える

ヘルスケア・レストラン

地域連携・経済性・効率化 進化する 摂食・嚥下障害食

特集1



口から食えるという行為が高齢者の本能を満たし、その人らしい生きがいにつながるという視点をみなさんはどうか忘れないでください。

時田 純

社会福祉法人小田原福祉会
高齢者総合福祉施設潤生園
理事長・園長

口腔ケアにおいて、喫食状況の確認は基本であり、もつとも重要なポイントと言っても過言ではありません。歯科医師と管理栄養士との協働に期待しています。

鈴木俊夫

日本口腔ケア学会理事長、
医療法人鈴木歯科医院理事長・医学博士

施設間の連携不足が、地域の摂食・嚥下障害者のQOLを下げているという現実を私たちは衝撃をもって受け止め行動していくべきだと思います。

原 純也

医療法人幸福会多摩丘陵病院
栄養科科長・管理栄養士



特集2

「高齢者が楽しく食べる」を支援する

管理栄養士に求められる

口腔ケア能力

特別シリーズ企画

フードサービス実践者の基本的責任

衛生管理の徹底

を再確認しよう

読者投稿 日常業務の研究結果

摂食・嚥下障害における
栄養補助食品の利用法



「高齢者が楽しく食べる」を支援する

管理栄養士に求められる 口腔ケア能力

誤嚥性肺炎の防止や口腔機能に応じた食事介助など、「食べられる支援」をするうえで不可欠となる口腔ケア。高齢者に口から食べてもらうことにより、生きる幸せを実感してもらうために、管理栄養士は口腔ケアにどのように関わっていくべきなのか。口腔ケアの目的から必要なスキルまで、管理栄養士に求められる役割を考える。



喫食状況と口腔機能の
確認を行ない、口腔ケアの評価に
貢献してもらいたい

鈴木俊夫

日本口腔ケア学会理事・医療法人鈴木歯科医院理事長・歯学博士

口腔ケアの最大の目的は
喫食を妨げる要因の除去

介護保険施設における栄養マネジメント加算や、医療機関では栄養管理実施加算が設けられて以降、施設入居者や入院患者の低栄養およびQOLの改善をめざし、嚥下食をはじめとする、対象者一人ひとりの状態に合わせた各種介護食の開発

や四季折々の食材の献立への採用、嗜好の個別対応、盛り付けの工夫など、管理栄養士を中心に多職種が一体となって「口から食べてもらう」ことの実現に向けた、チームでの栄養管理が活発に行なわれるようになってきました。一方、施設入所者や入院患者のなかには相変わらず、モノを噛むことすらできない状態のまま放置されている人が少なくないように、「おいしく食べてもらう」うえで不可欠な要素の1つで

ある「食事ができる口腔環境の整備」については、まだまだ遅れているのが現状です。

元気な人でも歯磨きをせずに汚れたままの状態や口内炎、う歯(むし歯)が1本でもあれば、自分の好物でもおいしく食べることはできないでしょう。それと同様に高齢者が食事をおいしく食べることができるようになるには、低栄養の改善やQOLの向上を図ることが不可欠で、それは「口から食べてもらう」ための献立の工夫をするとともに、口腔内を清潔に保ち、トラブルが発生している場合には、歯科治療と並行して、歯科衛生士が口腔ケアをして、解決を図っていくことが重要です。「口腔環境の整備」、言い換えれば「口腔ケア」も併せて実施すると相乗的な効果が期待できます。これはセルフケアを十分にできない人にとり、大きな福音となります。

一般に口腔ケアは、「口腔の疾病予防、

健康保持増進、リハビリテーションにより、QOLの向上を目指した科学であり技術である」と定義されており、口腔機能の維持・回復を図ることによって、「心穏やかに楽しく語らいながら、優しい明るい雰囲気」のなかでおいしく食べる(喫食)ことの障害となる、さまざまな要因を取り除くことを目的に行なわれるものです。

その内容はフッ素塗布や意識障害のケア、嚥下障害のリハビリテーションから、口腔の清掃や義歯の手入れ、歯磨き、清拭、舌苔や口臭の除去、口腔乾燥への対応などで、対象者は血液疾患や化学療法、放射線療法の患者、移植を受ける患者、障害者や寝たきりの高齢者など、何らかの理由で日常のセルフケアができない人まで幅広い分野におよびます。専門的な知識と技術が必要とすることから、日常生活習慣のサポートまで領域は多岐にわたり、その成否は医師や歯科関係者、看護師、言語聴覚士、薬剤師、介護職、管理栄養士な

ど、多職種が連携を図りながら進めていくことにあります。

なかでも歯科医師の立場からもっとも期待しているのが、管理栄養士との連携です。

喫食状況と口腔内の観察が 口腔ケアを始める第一歩

2005年7月26日に厚生労働省から「医師法第17条、歯科医師法第17条および保健師助産師看護師法第31条の解釈について」の通知が出されて以降、「重度の歯周病等がない場合」、口腔ケアは基本的に誰が行なってもよいことになりました。これをきっかけに口腔ケアは、拡大していくことが期待されていました。

しかし実際には、急性期病院では平均在院日数の短縮化による看護師の人手不足、介護施設では職員の離職率が高いために口腔ケアまで手が回らない、さらには認知症などケアに協力を得るのが難しい人の増加など、さまざまな条件が重なって、思うように進展していないのが現状です。そのため、歯がぐらついている、義歯が壊れている、義歯が洗浄されず食べかすが付着しているなど、一体どのようにして食べさせているのか、と目を疑うような悲惨な状況を呈している人が少なくありません。このような状態に陥る前に入居者や患者自身が訴えてくれればいいのですが、認知症の人など、自分の意志を伝えることができないような人の場合にはそれも

望めず、誰かが気づかないかぎり、放置されたままになってしまいます。

こうした事態を防ぐために、食ともっともかかわり合いの深い管理栄養士にも積極的に参画してもらいたいところですが、人間的な問題から直接実務にあたることは難しいことも事実でしょう。そこで歯科医師として管理栄養士にお願いしたいのが、現場で患者や入居者の喫食状況および義歯の状態など口腔内を観察して、常に状態を把握しておいてもらうことです。もちろん、汚れている場合には、その場で口腔清掃してもらえれば、より高い効果を上げることができそうですが、十分に実施できないようであれば、気がついたことをすぐに歯科関係者に依頼や相談してもらうだけでも状況は大きく変わります。

「義歯を入れても食べにくくしている」「よく義歯を外している」「食事中に義歯がよく外れる」「残菜が多い」「食事時間が長すぎる」「歯を痛そうにしている」「最近、硬いものを食べなくなった」「喫食量が減少した」「急に食事形態が変更になった」――など。こうした食事中の生の情報は口腔機能と関係が深く、義歯の調整をはじめ、歯科治療をするうえで非常に役に立ちます。ある意味、口腔ケアを進めるにあたって「喫食状況を確認すること」は、もっとも基本となることであり、もっとも重要なポイントとなると言っても過言ではありません。

ではどのような点に着目して口腔内の状態を把握すればいいのか。もっともわか

りやすい指標が喫食量です。

なぜなら喫食量の低下は、義歯の不適合やむし歯、歯周疾患、舌苔など、口腔内の問題に起因しているケースが多いからです(表1)。喫食量が低下している際には、全身疾患や精神状況、薬物の副作用などの確認だけにとどまらず、口腔内に何か問題がないか、疑ってみることが必要です。また現在、介護保険施設で策定されている栄養ケア計画のなかには口腔内の問題として、一般的には「痛み」「義歯の不都合」「口臭」「味覚の低下」「口が渇く」「むせ」がアセスメント項目に挙げられています。したが、歯科医師としては「これだけでは不十分」というのが正直なところではあります。

そこで私はある施設の管理栄養士とともに「喫食できる」という視点から、アセスメント項目の再検討をしました。その内容ですが、主観的には、①爽快感、②疼痛、③口渇感、④咀嚼、⑤嚥下、⑥会話。さらに客観的には、①食物残渣、②口腔内の状態、③口臭、④会話、⑤喫食量、⑥義歯の状況などになります。

表1 喫食を妨げる口腔機能要因

1. 歯痛
2. グラグラの歯がある
3. 歯が抜けてまばらになっている
4. 義歯の破損や不適合
5. 義歯がない
6. 義歯接着剤の不適切な使用
7. 味覚障害
8. 口腔内の炎症や腫瘍
9. う歯や歯周病
10. 舌苔の付着
11. ガンジタが生えている
12. 食物残渣が喉の奥や頬部粘膜の内側への付着
13. 口腔内が乾燥している

また口腔機能も身体機能と同様に老化

(表2)していきまますので、前記のアセスメント項目と合わせて、老化現象の視点からの評価してもらいたい、気になることがあれば、早い段階で歯科医師に相談し、問題の解決に努めてもらえればと思います。

食べやすさの工夫にとどまらず、食後の口腔状態を考えた配慮も必要

管理栄養士には未然に口腔機能の低下を防ぐという視点から、食事提供にも気をつけてもらいたいと考えています。とりわけ注意してもらいたいのがきざみ食です。きざみ食は歯や義歯にへばりつきやすいにもかかわらず、食後そのままの状態では放置されることが珍しくありません。放っておくと口の中が不潔になることはもとより、残采が腐食することで食中毒を起すことにもつながります。きざみ食を提供したあとには必ず口腔内を確認し、残采があれば、ふき取るようにしてください。

表2 口腔機能の加齢による変化

歯牙	擦り減る・短くなる・黄色くなる・ひびが入る・脆弱になる
顎骨	全体的に細く小さくなる
歯肉	萎縮するため、相対的に歯冠部が長くなるようにみえる
顎関節	平坦化し、脱臼を起こしやすくなる
唾液腺	萎縮し、口腔が乾燥し、味覚障害・嚥下障害を起す

商品紹介

みがく・すすぐ・うるおすをトータルにケア
唾液に着目した新発想の口腔ケア製品

「バイオティーン」



薬の副作用や年齢とともに低下してくる唾液の分泌。口腔内が乾燥すると、細菌が活発に活動をはじめ、さまざまなトラブルを引き起こす原因となる。こうしたなか、唾液の働きに着目して開発された口腔ケア製品が「バイオティーン」。唾液に含まれる天然酵素をベースにしている同製品は刺激が少ないために、免疫力が低下している高齢者も安心して使うことが可能。口臭や口腔の乾き、ネバネバ感も除去することができる。保湿ジェルと洗口液、歯磨き、歯ブラシが用意されており、みがく・すすぐ・うるおすをトータルでケアできるのも大きな魅力だろう。

●問い合わせ先 ティーアンドケー株式会社
TEL 0120-555-350
URL <http://www.biotene-tk.co.jp>

さい。口腔ケアの視点からは可能な限り、きざみ食よりも軟菜食など、柔らかいものを提供するほうが良いと思います。

またイチゴやトマトの種、ごまなどは義歯の裏側に入りこんで溜まるのがよくあります。こうなってしまうと痛くて噛むことができなくなってしまうので、義歯をつけている人の食事には前記のような食品を避けるような配慮も必要です。また管理栄養士には食べやすさの工夫と同時に、口腔内を清潔にするという視点から、食事や飲み物の工夫もお願いたいところ。ある施設では、とろみ剤を使用したお茶を飲用してもらうことで、口腔内の残采を取り除くような工夫をしています。

1つ間違えれば感染症の危険も。相手を思いやる「心」も大切

次に口腔ケアの実際の進め方ですが、こ

こではもつとも基本となる、①歯磨き、②清拭、③義歯の清掃方法、について解説したいと思います(☒)。

まず、①歯磨きですが、基本は歯ブラシを鉛筆のように持ち、歯の汚れの残りやすい部分を丁寧に磨いていくこと。歯ブラシはソフトに当てて、1〜2本ずつ揺らすように磨くことがポイント。歯ブラシの大きさは小さめで、毛が柔らかく、毛束の量は少なめのものを選ぶと間違いはないでしょう。

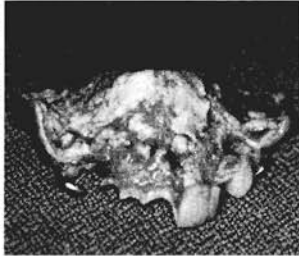
また、奥歯や歯並びが悪いためにブラシが届きにくいという部分には、子ども用のものを使用すると便利です。

②口腔清拭は体を起こすことができないうときや、水を口に含むことができないうとき、さらに歯ブラシが歯肉を傷つけてしまう恐れのあるときに行ないます。具体的には、スポンジブラシや指にガーゼを巻きつけ、緑茶や白湯で湿らせて、歯や歯肉、頬の内側、舌の裏側など隅々まで、口腔内を潤して残采をふき取るようにしてください。



↑きざみ食は口腔内にへばりつきやすいため、食後は状態を確認したうえで、適切な口腔ケアが不可欠

↑高齢者は鉄剤を飲む人が多いため、舌が真っ黒になりやすい。放置しておくとう味異常の原因となり、食欲の低下を招くことにもつながる



→洗浄がされなかった義歯。残菜が腐敗すると食欲の低下はもとより、食中毒を起すことにもなりかねない

図 口腔ケアの手順

1. 食前に口腔内の清掃を行なう
 - ブラッシングには、ヘッドが小さく毛が柔らかい歯ブラシを用いる
 - 粘膜にはスポンジブラシを用いる
2. 義歯の汚染を確認し、必要に応じて清潔にする
3. 義歯が口腔内に装着されていることを確認する
4. 喫食状況の確認をする
5. 喫食が進まない人へ言葉かけをする
6. 誤嚥・誤飲・窒息を予防し、観察する
7. 誤義歯の着脱を行なう際は無理をしない
8. 義歯安定剤と義歯洗浄剤の不適切な使用に注意する

③義歯の清掃法ですが、これは義歯を取り外してもらったあと、目に見える汚れは専用ブラシで清掃したうえで、目に見えない汚れを取り除くために、洗浄剤で除菌します。上顎の後ろの縁や歯の付け根部分、内側の歯茎と接触する部分に汚れが溜まりやすいので、とりわけ注意して洗うようにしてください。ちなみに義歯は壊れやすいものなので、清掃の際は、その取り扱いには注意が必要です。

①および②に関しては、日頃から管理栄養士同士で、お互いの歯を利用して練習し合っておくことで、スキルアップを図ることができると思います。

口腔ケア時に起きる事故としては、嘔吐や歯牙の動揺、歯肉からの出血、粘膜の炎症程度で、命にかかわるような事故はあまりありませんが、わずかながら脱脂綿による窒息死も報告されているので注意

口腔ケアは科学と技術、そして「心」で構成されていると考えています。多忙なか、時間に追われて、あせる気持ちもわかりますが、歯ブラシを持った瞬間に相手が拒否反応を示すような事態を招かないように、くれぐれも相手を思いやる心をもって行なうようにしてください。

私のかかわっている老人保健施設では、

③義歯の清掃法ですが、これは義歯を取り外してもらったあと、目に見える汚れは専用ブラシで清掃したうえで、目に見えない汚れを取り除くために、洗浄剤で除菌します。上顎の後ろの縁や歯の付け根部分、内側の歯茎と接触する部分に汚れが溜まりやすいので、とりわけ注意して洗うようにしてください。ちなみに義歯は壊れやすいものなので、清掃の際は、その取り扱いには注意が必要です。

①および②に関しては、日頃から管理栄養士同士で、お互いの歯を利用して練習し合っておくことで、スキルアップを図ることができると思います。

口腔ケアは科学と技術、そして「心」で構成されていると考えています。多忙なか、時間に追われて、あせる気持ちもわかりますが、歯ブラシを持った瞬間に相手が拒否反応を示すような事態を招かないように、くれぐれも相手を思いやる心をもって行なうようにしてください。

私のかかわっている老人保健施設では、

管理栄養士の積極的介入によって口腔内の状態が改善し、喫食量も増えているといった成果が数多く報告されています。そのほかにも歯科治療の前準備や歯科検診、歯科治療、口腔ケア時に、喫食状況や喫食量、喫食障害の有無など、管理栄養士に常に生きた情報を提供してもらうことで、たとえわずかでも自分の口から喫食できるようになった方も多数おられます。

繰り返しになりますが、口腔ケアの成否を握るのは多職種が連携を図ること。歯科医師や歯科衛生士と管理栄養士とが連携することで口腔ケアの質は飛躍的に向上します。管理栄養士の活動が今後の口腔ケアを大きく変えると確信しています。

口腔乾燥なら

biotène® バイオティーン

- + だ液にも含まれる天然酵素
ラクトペルオキシダーゼ
グルコースオキシダーゼ
塩化リンチウム
- + ラクトフェリン
- + 保湿・潤滑成分
- + キシリトール

送いてうるおう ORAL BALANCE バイオティーン オーラルバランス

ぬってうるおう ORAL BALANCE バイオティーン オーラルバランス



すすいでうるおう MOUTHWASH バイオティーン マウスウォッシュ

みかいてうるおう SUPERSOFT TOOTHBRUSH バイオティーン スーパーソフト歯ブラシ

みかいてうるおう TOOTHPASTE バイオティーン トゥースペースト



Recommended by The Oral Cancer Foundation
米国口腔癌協会
推奨製品

世界約50カ国で愛用されている

E B Mに基づいた口腔ケア

資料・サンプルのご請求は... 製造販売元: T&K ティーアンドケー株式会社 www.biotene-tk.co.jp

〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町1-5-7 TEL: 03-5640-0233 FAX: 03-5640-0232 E-mail: info@biotene-tk.co.jp