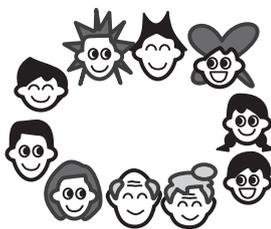


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和7年8月号

発行人 津谷歯科医院

院長 津谷良

住所 岡山市中区海吉1807-14

紙面に関するお問い合わせは下記まで

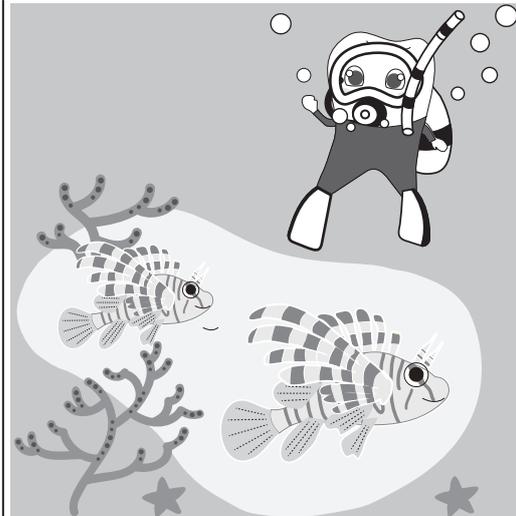
電話：0120-779-418

配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

今年4月から急激に感染者数が増加している百日咳は、百日咳菌が一般的なかぜと同じように飛沫感染や接触感染によって広がるため、日常的な感染対策として手洗いやうがい、マスク着用等が推奨されています。うがいは、喉や気道に付着した細菌やウイルスを洗い流すことができ、感染リスクを下げる効果が期待できます。ちなみにヒトの他にもうがいをする動物がいて、ヒシに猛毒を持っているミノカサゴという魚は、口の中の寄生虫を取り除くために流れのある海水に口を開けていることがあるそうです。イルカも食後は泳ぎながら口を開け、自然に口の中を洗い流していると考えられています。今月は『うがい』についてご紹介します。



1. うがいは主に3種類

歯科領域におけるうがいには主に3種類あり、それぞれ目的が異なります。

1つ目は『フクフクうがい』で、口に水を含み頬を膨らませてゆすぐ方法で、食べかす等の口腔内の汚れや細菌を除去し、虫歯や歯周病、口臭の予防を目的とします。



2つ目は『ガラガラうがい』で、喉の奥に水を送り込み、上を向いて喉を洗浄する方法です。これは喉の粘膜に付着した細菌やウイルス、埃の除去、感染症予防が主な目的です。



3つ目は『軽いうがい』で、歯を抜いた後等、傷口やかさぶた(血餅)を刺激しないように口に水を含んで静かに吐き出す方法です。傷の保護や治癒促進を目的としたうがいです。

歯科領域では医療用殺菌薬であるクロルヘキシジンや消毒薬のポビドンヨード等のうがい薬も使用します。これらは強力な抗菌作用や炎症抑制作用があり、歯周病や治療後の感染予防、口臭予防など、目的に応じて使い分けています。

2. 寝たきり要介護者のうがいの注意点

① 誤嚥のリスクに配慮

寝たきりの方は飲み込みの問題のあることも多く、誤嚥性肺炎のリスクが高いため、うがいの時に水や唾液が気管に入らないよう注意が必要です。

② 体位の工夫

安全な体位を確保するため、可能であればベッドの背を30度位起こし、上半身をやや起こした状態で行うと誤嚥を防ぎやすくなります。体調や状態に応じて無理のない姿勢を選び、必要に応じて専門職と相談してください。

③ 口腔内の観察と声かけ

口内炎や傷がある場合、うがいや歯磨きを嫌がることもあるため、事前に口腔内を観察し、無理に行わずご本人の様子をよく確認しましょう。

④ 無理をしない

自力でのうがいが困難な場合は無理に水を使ったうがいをせず、拭き取りによるケアでも十分です。これらの点を守ることで、寝たきり要介護者の安全かつ効果的な口腔ケアが可能となります。

◆ 寝たきり要介護者のうがいは無理なく誤嚥と体位に注意して！ ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、『いつもお元気でいいですね』って話をしていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷良

岡山市中区海吉1807-14

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413