

医療と生活をつなぐ口腔ケア

日本大学松戸歯学部障害者歯科学講座

遠藤眞美

口腔ケアとは、文字通り「口が健康となるようにケアすること」を指します。最近では、日本人の死因の第三位である肺炎、特に誤嚥性肺炎の予防として口腔ケアが注目されています。しかし、口腔ケアは病気を治療することが目的ではありません。口には『食べる』、『話す』、『呼吸』などに加え、笑顔などの『表情』といった働きがあり、これらの機能向上を促すことが口の健康であり、そのプロセスが口腔ケアなのです。

例えば、食事の支援について考えてみます。寝たきりで経管栄養中の方に対して口腔ケアを通して関わることで、表情が豊かになり、摂食嚥下機能の向上し、経口摂取が実現することがあります。この時、口腔ケアは医療的要素を含んでいるといえるかもしれませんが、対象者の適応行動の学習がこのような良い結果をうんだという事も言えます。食事は口腔機能だけで営まれるものではなく、食材を認知し、口に運んで食べようとする意欲で、この認知、運動、情意の3領域の学習が促された結果です。この3領域は食事に限らず日常行動の遂行に重要な要素です。日常生活行動は、生涯を通じた学習によって獲得され、その過程で獲得した機能や意欲が各範疇を超えて様々な適応行動を引き出すきっかけとなります。例えば、認知症の方に唇や舌の動きの練習をしながら、食事の際に「いただきます」という練習を行うと周囲へ「ありがとう」などの感謝を表現できるようになったり、食事や会話を楽しめるようになると他のリハビリテーションへの積極性が向上します。つまり、口腔ケアによって対象者の適応行動の向上が、医療と生活をつなぎ、ひいては周囲の人にも負担のない生活を提供することになります。医療、看護、介護で関わる方々による口腔ケアの関わりは、その方を含めた全ての方の人生の充実や生活の質（QOL）の向上の実現です。口腔ケアを行う際、最も重要なことは、口腔ケアを行う私たちが対象者の揺るがない身近な人となれるよう、対象者に真摯に寄り添い、対象者の想いを知るために日ごろから表情などのサインを見逃さないような心配りの必要性です。なかなか、頭で考えると難しいことばかりですが、おそらく、皆様もすでに実践されていると思います。そこで、私が口腔ケアを通して過去に経験させていただいた笑顔の方々のお話をさせていただいて、参加していただいた皆様と交流をしたいと考えています。