



memo

am..

Lined area for notes with horizontal orange lines.



0才から100才までの

食べる⁰⁰と^{くち}歯[☆]のケア ハンドブック



【監修】 医療法人社団オレンジ オレンジホームケアクリニック
【著者】 歯科医師 / 歯学博士(大阪大学) 新家敬史
【助成】 公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団



「食べる」と「口」のケア ロードマップ



Q.口から食べるには？

Advice

さまざまな視点から、幅広いアプローチを知りましょう。

「食べる」という行為には、口の動かし方など「からだ」の変化に加えて、好き嫌いのこだわりや認知など「こころ」の状態、外部からの刺激など「環境」の全てが複雑に関係しています。「食べる」力を育むためには、多面的な関わりを意識することが大切です。



- からだへのアプローチ：→Q.かむ力を育てるには？ 07p
→Q.飲み込みの上達法は？ 09p
- こころへのアプローチ：→Q.口のケアはいつから？ 05p
→Q.拒食を改善するには？ 06p
- 環境へのアプローチ：→Q.食事の際のいい姿勢は？ 08p
→Q.栄養を摂る方法はどんなものがあるの？ 10p

はじめに

「あなたの“生きる”に寄り添う」を理念に、これまで私たちオレンジホームケアクリニックは在宅医療を通して、たくさんの方々の人生に関わらせていただきました。予期せぬ病気や障害によって変化した日常では、多くの驚き、戸惑いや不安もありながら、喜びの感情にも出会います。その中でも「食」は、さまざまな悩みもある一方で、患者さんやご家族のきずなを深める大切なキーワードだと感じてきました。

そんな大切な時間をもっと理解したいと、私たちはオレンジホームケアクリニック利用中の約270名の在宅患者さんにアンケートを行い、食のケアに関する現状、疑問や課題を調べました。その結果、日々の中で「わからないことへの不安」に悩み、「食の経験や時間の共有」に喜びを感じる機会が多いことが明らかになりました。

この調査をきっかけに、小さなお子さんからご高齢の方までのケアのイメージを示すことで悩みを軽減し、患者さんやご家族だけでなく専門職や地域が課題を共有することで新しい可能性を拓け、ともにより良い未来に向け歩んでいくためのツールになることを目指し、この冊子を作成しました。この取り組みが、みなさんの「生きる」に「いろいろ」を添える一助になれば幸いです。

この本の読み方

「食べる」と「口」のケアは多様で、病状や環境、利用できるサービス等によって、一人ひとり適切な対応が異なります。このため、本冊子は個別の具体的な「手法」を紹介することよりも、ケアに共通する大切な「考え方」を中心として構成しています。お子さんのケアのポイントがご高齢の方に通じる点もあり、色々な考え方に触れることはケアの可能性を拓けるきっかけにもなるため、幅広い内容に目を向けてみてください。そして、できれば一人で考え込むのではなく、ご家族やご友人、関わる専門職たちと一緒に相談をしてみてください。さまざまな視点からの意見を取り入れ、試行錯誤しながら歩む道のりが、目の前の「あなたの大切な人」にとって本当に必要なケアへの近道になると思います。

Q.口のケアはいつから？

Advice

口の機能や感覚を育てるために、早期からのケアが大切です。

赤ちゃんは成長段階において、哺乳や指しゃぶり、遊びなめなど、口の中でさまざまな刺激を受けることで適応していきます。ただし、医療的なケアが必要な子どもたちの中には、そうした機会の少ない場合があります。口から食べ始める前、歯が生える前の段階から、できるだけ早いうちから口のケアを行うことが、食べる力の成長につながります。

02

過敏のケアのポイント



敏感な部分に対して口の外から中へ、奥歯付近から前歯付近へ
たくさんの場所の刺激よりは一部から段階を踏んでケアしましょう

Q.拒食を改善するには？

03

Advice

口だけでなく、成長に合わせた全身からのアプローチ、社会的な関わりが大切です。

「食べない」理由は口の機能に問題がある場合をはじめ、全身的な緊張や成長、こだわりや過敏など、さまざまなものがあり、一人ひとり異なります。改善には時間がかかることもあれば、友達と遊び食べをした途端、突然できるようになることもあります。一人ひとりの理由やペースに合わせて、焦らず向き合っていくことが大切です。





Q. かむ力を育てるには?

Advice

「かむ」という口の動きは、個々のペースで段階を踏んで成長していきます。

ミルクなどの「哺乳」から始まり、少しずつ形のあるものを受け入れていく「離乳」、そして「かむ」という動作を順番に習得していきます。成長に伴って、歯が生え、舌や唇の動きが変化していきます。過敏や発達の遅れのほか、病気の影響を受けることもあり、必ずしも順番通りとはいきませんが、基本的にはこの流れに沿って、成長を促すよう関わっていくことが大切です。

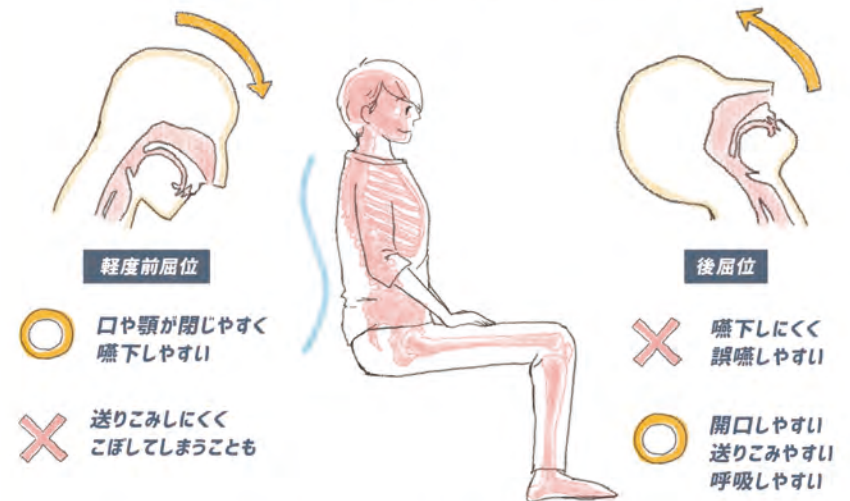
Q. 食事の際のいい姿勢は?

Advice

呼吸を妨げず、リラックスできる姿勢を探しましょう。

落ち着いて安全に食べるためには、体幹や首を安定させることが大切です。痛みがあれば原因を取り除いて緊張を和らげ、首が反り返らないように心掛けて下さい。体が小さいうちは抱っこやビーズクッションなどを使用しても良いと思います。身体が大きくなってくると、さまざまな制度や助成も利用できるため、補装具の作製も有効です。

「姿勢の安定」と「体幹、頸部の角度」を意識



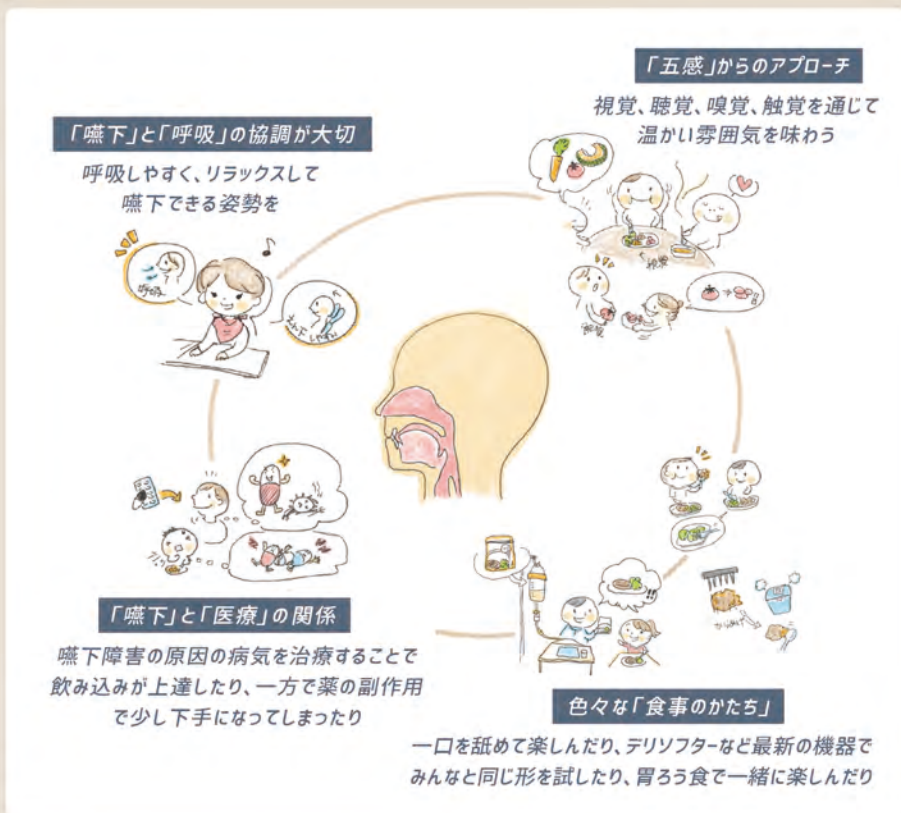
頭がまっすぐになる位置で、体幹から骨盤を骨格の自然な並びのまま支え、呼吸しやすく、痛みなく、全身の筋緊張状態がリラックスする姿勢

Q. 飲みこみの上達法は？

Advice

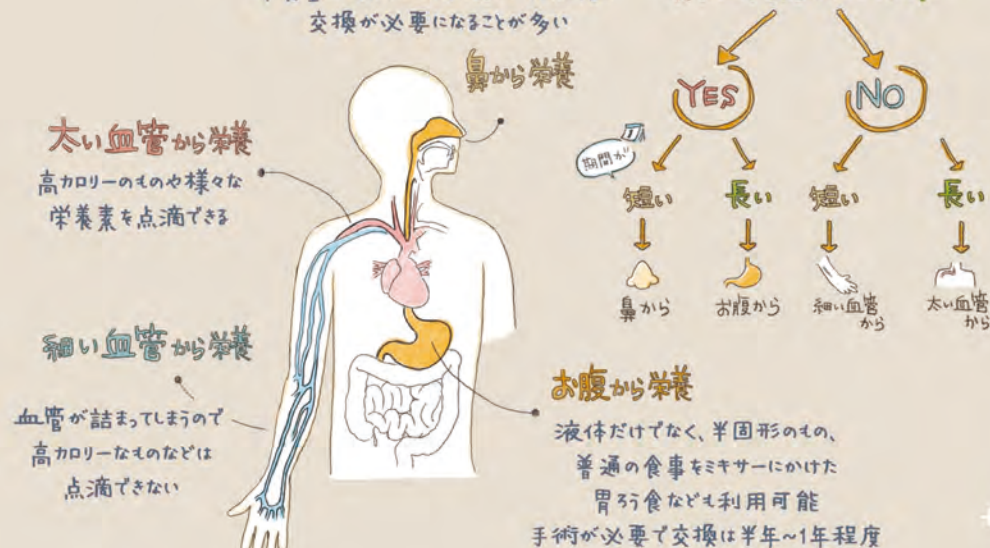
訓練だけでなく、食事の形や姿勢にも気を配ってみましょう。

「飲み込み」は意識状態をはじめ、病気や薬の影響などを受けます。このため、訓練だけでは十分な効果が得られない場合もあります。嚥下（えんげ）機能に合わせた食事の形を選んで負担を減らすことや、飲み込みやすいように姿勢を整えるなど環境を調整することで、結果として上達につながる場合があります。



入れられるものは液状のミルクや栄養剤
栄養量にも限りがあり、2週~1月程度で
交換が必要になることが多い

腸が栄養を吸収できるか？



Q. 栄養を摂る方法は どんなものがあるの？

Advice

基本は腸から栄養を吸収できる方法を、
難しい場合は点滴を考えます。

口からの食事が困難な場合、鼻やお腹からチューブを入れて栄養剤を届ける方法と、点滴により水分やエネルギーを届ける方法があります。腸を使う方法は点滴よりも経済的で、より高エネルギーの栄養補給が可能です。補給が必要な期間や栄養量をはじめ、体調や病状などから適した方法を選ぶことになります。

Q. 胃ろうをしたら 口から食べられない？

Advice

胃ろうは食事を制限するのではなく、
食べる楽しみをひろげるきっかけにもなります。

08

どの栄養摂取方法が一番適しているかは、患者さんとご家族の想いや、その時々状況によって異なります。必ずしも口から「食べられる」と「食べられない」だけではなく、楽しみは口から、栄養はチューブからといった使い分けなど、さまざまな選択肢があることを知った上で、何のためにその選択をするのかについて、みんなで話し合いを重ねることが大切です。

case1 / 量がとれず、時間もかかる



高タンパク、高カロリーな栄養補助食品を
食事の一部に取り入れ、全体のバランスをとる

case2 / 量を食べると熱が出たりゴロつく



誤嚥による影響と、身体の抵抗力のバランスを
とりながら、食事内容を調整

case3 / 胃ろう食って何？

家族の食事にひと手間加えることで、
同じ献立、食卓を共有



Q. 「楽しい」って 増やせる？



Advice

難しいことではなく、「ちょっと知る」だけで楽しいはひろがります。

病気や障害があっても、「食べる楽しみ」は患者さんやご家族にとって、とても大切な時間であると私たちは日々の診療を通して学んできました。同じ食卓を囲んで、みんなで一緒に「おいしい」を共有できるために、さまざまな方法を知り、時には専門職に相談をして、ぜひ挑戦してみてください。

とろみビールの作り方

用意するもの



How to 口腔ケア?

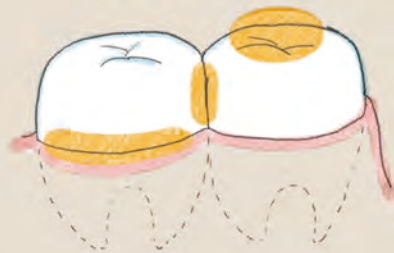
「むし歯」「口の乾燥」「入れ歯」のケアのポイントを抑えておきましょう。

むし歯



「効果的な歯磨き」「フッ素による歯の強化」「食事の内容やタイミングの調整」が、虫歯を予防する上でのポイントになります。

虫歯になりやすい場所



奥歯の溝、歯と歯の間
歯ぐきとの境は念入りに

※ミルクなどを飲んでそのまま寝てしまうと、上顎前歯の唇側にむし歯がでやすい...

歯ブラシが難しければせめてガーゼでぬぐってあげましょう！



歯ブラシ

毛の広さは歯2本分くらい
毛は短めの方が介助しやすい



吸引歯ブラシ

ごろごろが多いと吸引器につなげる歯ブラシも

口の乾燥

歯みがき前後や寝る前の保湿マッサージが有効です。



指にガーゼを巻いたり、手袋をしたりして、口腔用保湿ジェル（ドラッグストアなどで販売している）を1cm程度取ったら、頬や舌、口蓋を痛くない程度で奥から手前にマッサージし、唾液の分泌、保湿を促します。

入れ歯



入れ歯を使っていると口の中に汚れがたまりやすくなります。うがいや入れ歯の洗浄剤も有効ですが、しっかりこすって汚れを取ることが大切です。歯ブラシやスポンジブラシを使って、口の中も入れ歯も清潔に保ちましょう。