



# 介護口腔ケアのやりがいと楽しさ



## 介護口腔ケアのやりがいと楽しさ

### 介護口腔ケアのやりがいと楽しさ

介護において口腔ケアはとても重要な役割を果たします。ただ「歯を磨く」という単純な作業ではなく、高齢者の健康を支え、生活の質（QOL）を向上させる大切なケアの一つです。介護口腔ケアを行うことで、食事を楽しめるようになったり、笑顔が増えたりと、利用者の変化を感じることができます。ここでは、介護口腔ケアのやりがいや楽しさについて詳しく紹介します。

#### 1. 介護口腔ケアのやりがい

##### ① 高齢者の健康維持に貢献できる

口腔ケアを続けることで、むし歯や歯周病の予防だけでなく、誤嚥性肺炎や全身の健康維持にもつながります。特に、口の中を清潔に保つことで、細菌の増殖を防ぎ、肺炎や感染症のリスクを減らすことができます。高齢者が元気で長く過ごせるようにサポートできるのは、大きなやりがいの一つです。

##### ② 「食べる楽しみ」を支えられる

高齢になると、歯や歯ぐきの衰え、入れ歯の不具合、唾液の分泌量の減少などにより、「食べる」ことが難しくなる場合があります。しかし、適切な口腔ケアを行うことで、食事がしやすくなり、食べる楽しみを取り戻すことができます。利用者が「ごはんがおいしく食べられるようになった」と喜ぶ姿を見ると、大きな達成感を感じられます。

##### ③ コミュニケーションの機会が増える

口腔ケアは、利用者と直接関わる時間が長いため、自然と会話が生まれます。昔の思い出話を聞いたり、好きな食べ物の話をしたりすることで、利用者との信頼関係を築くことができます。「あなたが来てくれると安心する」と言われると、介護者としてのやりがいを強く感じるでしょう。

##### ④ 変化を実感しやすい

口腔ケアを続けることで、口臭が減ったり、歯ぐきの状態が改善したりと、利用者の変化が目に見えてわかるようになります。また、食事の量が増えたり、会話が増えたりすることで、「自分のケアが役立っている」と実感できるのも、やりがいの一つです。

#### 2. 介護口腔ケアの楽しさ

## ① 工夫次第で楽しくできる

口腔ケアは単調な作業に思われがちですが、やり方を工夫することで楽しく行うことができます。例えば、歯みがきをしながら歌を歌ったり、リズムに合わせてケアをしたりすると、利用者もリラックスしながらケアを受けることができます。また、「今日は好きなフレーバーの歯みがき粉を使おう」といったちょっとした変化を加えるのも楽しい工夫の一つです。

## ② 口腔体操で楽しく健康づくり

口腔ケアの一環として、口の周りの筋肉を鍛える「口腔体操」を取り入れると、より楽しくなります。例えば、「パ・タ・カ・ラ」と声を出す発声練習や、ほっぺたを膨らませたりすぼめたりする簡単な体操を行うことで、口の動きをスムーズにし、食べる力を維持することができます。ゲーム感覚で取り組めるため、利用者と一緒に楽しむことができます。

## ③ ありがとうと言われる喜び

「口腔ケアをすると、利用者が嫌がるのでは？」と不安に思うこともありますが、丁寧に行なうことで「ありがとう」と感謝されることが多くなります。「口の中がすっきりして気持ちいい」「口臭がなくなって家族に喜ばれた」など、利用者の笑顔を見られると、介護のやりがいを実感できます。

## ④ 笑顔が増える

口腔ケアをすることで、口元が清潔になり、自信を持って笑えるようになります。利用者が「最近、口元を気にしなくなった」「孫と笑顔で話せるようになった」といった変化を見せると、自分のケアが相手の生活を豊かにしていると感じられ、喜びを感じる瞬間になります。

### 3. まとめ

介護口腔ケアは、単なる歯みがきではなく、高齢者の健康を支え、生活の質を向上させる大切なケアです。口腔ケアを通じて、高齢者が「食べる喜び」を取り戻したり、笑顔が増えたりすることで、介護者としてのやりがいを強く感じることができます。また、利用者との会話が増えたり、工夫次第で楽しく行えたりするのも、口腔ケアの魅力の一つです。

「ありがとう」「気持ちいい」と言わされたとき、利用者の笑顔を見たとき、口腔ケアの大切さを実感でき、やりがいを感じることでしょう。介護の現場での大切な役割として、口腔ケアをより楽しく、心のこもったケアとして取り組んでいくことが大切です。