

口腔ケアマニュアル

お家で介護される方向け（ますち歯科診療室）



えっ！
お口のケアと発熱、
関係あるの？



表情が明るく
なりました

部屋のおいが
なくなりました

食べ物が
飲み込みやす
くなりました



食べ物が
とっても
おいしいです



口の中をのぞいてみましょう



チェックリストを使ってみましょう。
番号はチェックリストと同じになっています

くちびるが乾いて
ひび割れていませんか？

- ① 黒い穴があいていませんか？
- ② 歯のつけ根が黒くなっていませんか？
- ③ 痛みはありませんか？

上あごにネバネバした汚れは
ついていませんか？

⑬ 特に麻痺側に食べ物の
カスがベトリついてい
ませんか？

口内炎などは
ありませんか？

⑭ 舌に苔のような汚れは
ついていませんか？

⑫ バネのかかる歯は
かけていませんか？



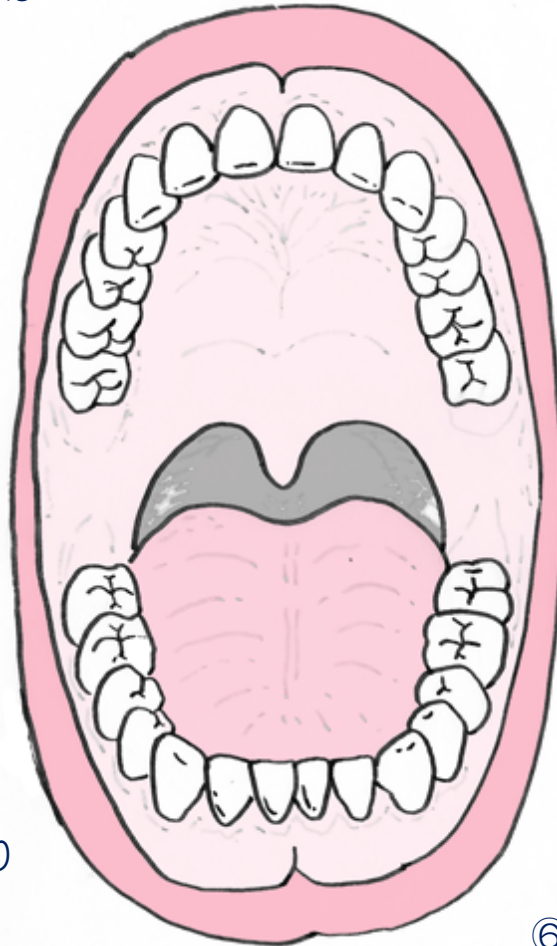
⑪ 歯ぐきに傷ができていたり
触ると痛みませんか？

⑧ 入れ歯が落ちてきませんか？

⑨ 入れ歯がこわれていませんか？

⑩ 入れ歯が汚れていませんか？

⑦ 口臭はありませんか？



④ 冠がはずれて
いませんか？



周りの歯が抜けて1本だけ
残っている場合、周りに汚
れがついていませんか？



⑤ 歯ぐきがブヨブヨして
いませんか？
赤く腫れていませんか？
出血していませんか？



⑥ 歯がぐらぐらして
いませんか？



コンテンツ

口の中をのぞいてみましょう	01
口腔ケアマニュアル	
チャプター1 お口のお手入れを始めましょう	02
～日常的な口腔ケアの実施～	
チャプター2 こんなときどうする？	
1 口を開けない	06
2 経口摂取を行っていない (経管栄養中など)	07
3 認知症がある	08
4 口腔が乾燥している	08
摂食リハビリテーション	
1 お口の体操をやってみよう	10
2 お食事のときの注意点	12



お口のお手入れを始めましょう!

～日常的な口腔ケアの実施～

1 声かけをする

「うがいをしますよ」「口の中をきれいにしますよ」と本人に声をかけましょう



ポイント1



可能なら後ろから頭を抱えるように口腔ケアを行うとやりやすいようです。片側に麻痺のある場合は麻痺のない側を下にすることで誤嚥を防ぎます。

2 体位を整える (安全で疲れにくい体立をとりましょう)

全身状態や ADL などに応じて適切な体位を整えます。



ポイント2



虫歯や歯周病がある場合冷たい水ではしみる場合があるので、ぬるま湯を使ったほうがよいでしょう。

座位や半座位は誤嚥しにくい安全な体位とされていますが、口腔ケアを実施する場合にはさらに横向きにして頭部をやや前屈した状態にすると誤嚥が防げます。

3 口腔ケアの実施

- ① うがいをしましょう。(入れ歯のある人は入れ歯をはずしましょう)
コップや吸い飲み、ストロー等を使って口に含み口を閉じてブクブクします

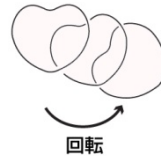


② 入れ歯のある方に(着脱のポイント)

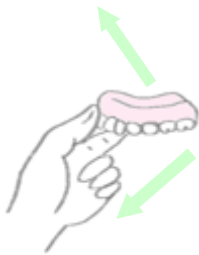
総入れ歯の着脱方法



回転させながら
はずします。

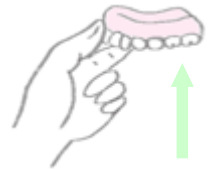


口を大きく開けすぎない
ようにして指で口唇を横
に広げます。



前歯の部分を上に少し押し上げ
あごと入れ歯の間に空気を入れ
るようにしてはずします。

ポイント3



入れ方
入れ方ははずし方
の逆の手順で！
入れ歯の中央部を
人さし指で押し上
げます。

部分入れ歯の着脱方法



はずし方

バネに指をかけてはずしまし
ょう。

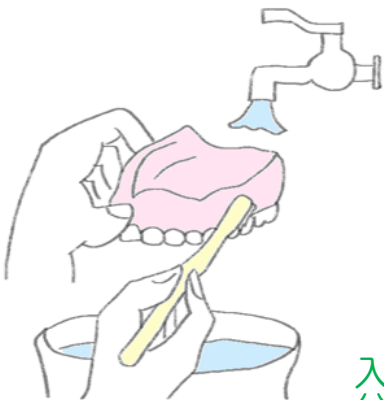
入れ方

バネをかける歯の位置に合わせて
指で最後まで入れましょう。(無理
にかなで入れないでください)

ポイント4



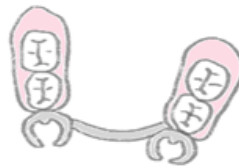
入れ歯を洗いましょう



万が一、入れ歯を落としてもこわ
れないように水をはった洗面器等
の上で洗いましょう。



入れ歯の歯の部
分や裏側もよく
洗いましょう。



バネの部分も忘れず
にみがきましょう。
(汚れが気になる場
合はときどき洗浄剤
を使いましょう)

入れ歯の保管

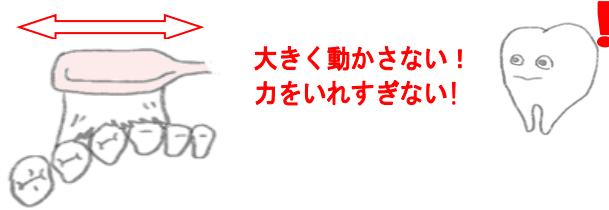
入れ歯は乾燥させ
ると変型したりわ
れやすくなるの
で、特別に指示が
ある場合をのぞい
て、寝るときや使
用しないときは水
に入れた容器に保
管するのが基本で
す。

4 口の中の清掃

いろいろな種類の用具があります。大きさ、硬さなど詳しくは
歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。

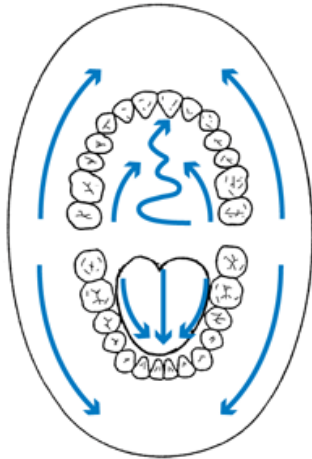
歯ブラシを使って

歯のある人は歯ブラシを用いた清掃が重要です。1～2本
ずつ小刻みに動かします。

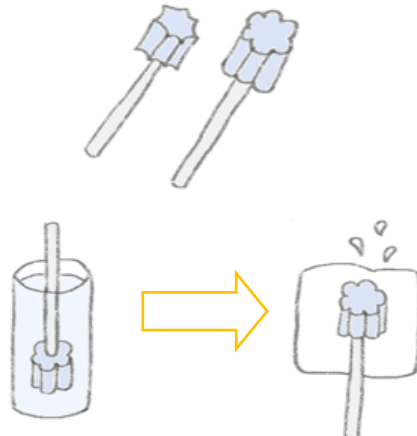


スポンジブラシを使って (ガーゼでも応用できます)

口の中の粘膜の清掃に使います。



スポンジブラシによる
粘膜の清拭



水でぬらす。

ガーゼ等で水分を
とるか、指で軽く
しぼって使う。

ポイント5



歯ブラシの裏
から見てこの
ようになって
いたら変えま
しょう。

ポイント6

歯ブラシや歯
間ブラシ、スポ
ンジなどはこ
まめに洗いな
がら使いまし
ょう。

5 最後にうがいをしましょう

お口スッキリ、さっぱり!



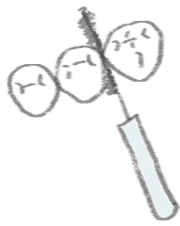
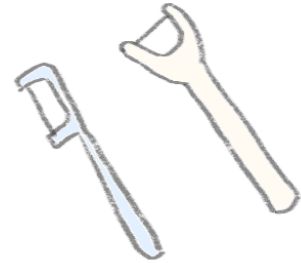
清掃用具のいろいろ

歯間ブラシ

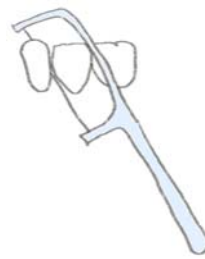


歯ブラシではとどかない
歯と歯の間の清掃に便利です。

デンタルフロス

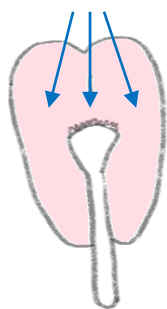


歯と歯のすき間に入れて前後に動かします。歯間ブラシが入らない場合は無理に入れようとしないでください。歯肉を傷めてしまいます。



歯間ブラシでは通らないせまい歯と歯の間の汚れを落とします。

舌ブラシ



力を入れずに奥から手前にやさしく動かします。乾燥している場合には水や保湿剤で湿らせてから使しましょう。無理をせず数回に分けてとるようにしましょう。

電動歯ブラシ



自動的に振動するので楽に歯磨きができます。強く当てすぎないように！

握力が弱く、自分ではみがきづらい場合や介護者がみがくときに便利です。

これらの用具はスーパー、薬局等で購入できますが
歯科医師、歯科衛生士の指導を受けてから正しく使しましょう。



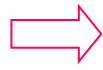
こんなときどうする？

case 1 口を開けない

口の中が過敏な状態になっている場合があります。
口の中に口内炎や傷があり、痛みのため口を開けない場合も考えられますので、口の中をよく見てみましょう。



水でぬらしたガーゼ
やスポンジで唇に触
ってみます。



少し開いたら、横
から入れて頬の内
側や歯ぐきをマッ
サージします。



慣れてきたらやわら
かめの歯ブラシを使
って徐々にケアを行
いましょう。

POINT

いきなり口に触るのではなく、肩や顔に触れたり、マッサージをしたり
リラックスさせてから口の中に触るとよいでしょう。



頬のマッサージ



あごのマッサージ



唇をつまむ

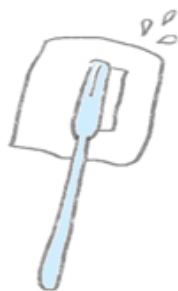


横にひいてのばす

case 2 経口摂取を行っていない（経管栄養中など）

口から食べなければ口の中は汚れない・・・だから口腔ケアをする必要はないと思っていませんか？ 口の中には細菌がたくさんいるので食べていなくても口腔ケアは必要です。しかし、唾液や水を誤嚥する危険性が非常に高いので注意が必要です。

- 注意 1 歯ブラシの水分は充分きります。
- 注意 2 ケア中、口の中に水や唾液が溜まりそうになったら、早めに吸引するかガーゼでふきとります。
- 注意 3 ケアの最後は必ずスポンジブラシやガーゼ等で口腔内を拭くように水分を取りましょう。



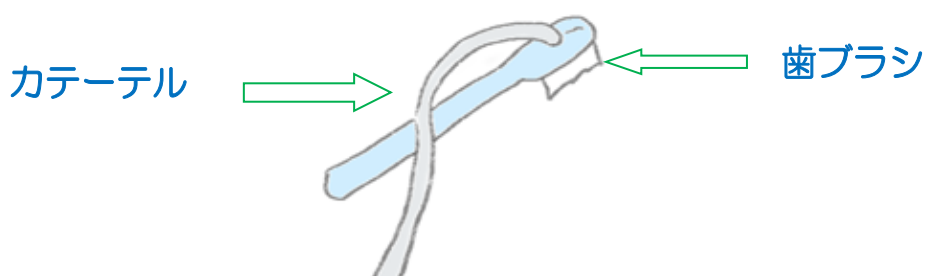
歯ブラシに水分が残らないよう洗ってはしぼる。

うがいのできない人は？

吸引器を使ったり、顔を横向きにして、口の中にたまった水を出す方法もあります。口の中に残った水はガーゼやスポンジ等で吸い取ります。

* うがいができない人、経管栄養の人の口腔ケアは誤嚥の危険性が高いので、歯科医師、歯科衛生士からの指導を受けましょう。

* 吸引機能付きの歯ブラシや電動ブラシなどもあります。



case3 認知症がある

認知症と一言で言っても状態や程度が異なるため、それぞれに応じた対応が必要となりますが、日常的な声かけ、雰囲気づくりが大切です。慣れた雰囲気です無理強いせず、機嫌が良いときを見計らって口腔ケアをしましょう。

自分でできる人はまず自分で

嫌がる場合は介護者が一緒に歯みがきやうがいを行い、その動作を見せながらするのもよいでしょう。

その後、必要な場合は介護者が口腔ケアを行います。

まず、歯ブラシに慣れることも大切です

(「case1 口を開けない」参照)

気持ちいいなら
やってみようかな・・・



気持ちいいよ!

case4 口腔が乾燥している

唾液の量が少なくなると、口の中が乾燥してしまいます。このような場合は清掃だけでなく保湿も重要です。

①口腔ケア(感染予防)

スポンジブラシなどで口の中を湿らせてから口腔ケアを行います。

②保湿(乾燥予防)

口の中に潤いを与える保湿剤もあります。

詳しくは歯科医師、歯科衛生士に相談してください。

POINT

部屋の加湿に気をつけたり唾液腺をマッサージするのもよいでしょう。



あごの下



耳の手前



あごの真下

補足)

1. 要介護高齢者等における口腔ケアの重要性について。。

口腔内には、自浄作用と呼ばれる唾液の流れや摂取した食物、咀嚼や嚥下に伴う舌、口腔周囲の筋肉の動きなどによる自らきれいになろうとするメカニズムが存在します。この作用は、様々な疾患の発症や治癒過程に伴う経口摂取の中断や口腔内に及ぶ麻痺などによって著しく低下します。特に、経口摂取を行っていない方や ρ - ρ 食などほとんど咬むことを必要としない食物を摂取している方は、口の動きが制限されます。さらに唾液の分泌も少なくなるために、この自浄作用による清掃効果がほとんど期待できなくなるのです。その結果、口腔内の汚れはすすみ、細菌の増加につながります。

よって、口腔における自浄作用が低下し、口腔清掃の自立度が低下した時には、介護者の手当て（介護）が、重要な役割となるのです。

2. 口腔ケアと介護予防

高齢者にとっての肺炎は死因の多くを占める疾患です。

ひとたび、肺炎に罹患すると認知機能や生活機能の低下を招きます。

口腔ケアの継続によって肺炎や、インフルエンザの発症を抑制することで、高齢者の介護予防が実践されます。

高齢者の免疫機能と深く関連する低栄養の原因は、さまざまですが、そのひとつに摂食・嚥下機能の低下があげられます。高齢者の摂食・嚥下機能の向上は、栄養状態の改善につながり、そして免疫機能の向上に寄与します。つまり、感染症の予防に有効であると言えます。

また、しっかりした歯とかみ合わせは、からだのバランスを保つのに大変重要な役割を担っています。総義歯をはずすと、歩行のスピードが落ち歩幅が小さくなるという報告もあります。つまり、かみ合わせや顎の安定と、歩行の安定には密接なつながりがあると言えます。

最後に、大脳皮質における機能局在を示す「ペンフィールドの図」を紹介します。

大脳皮質の感覚野において顔、とりわけ口周囲の運動が、大きく大脳の活動と関係しています。そこで、口腔ケアによって加えられた刺激が、口腔内の感覚器を経て脳に伝わり、認知機能に影響を与え得ることも考えられています。

つまり、高齢者にとって、認知症予防での咀嚼、発語の重要性は大きいだけでなく、介護が必要となってからの介護者の口腔ケアによる認知機能低下の予防という意義も大きいと言えます。



おわりに)

本マニュアルは、介護の現場でお仕事される方の口腔ケアをお手伝いする目的で作製いたしました。本書は、2004年に発行された新潟県の「情報ネットワークを活用した行政・歯科医療機関・病院等の連携による要介護者口腔保健医療ケアシステムの開発に関する研究」班発行の口腔ケアマニュアルをご厚意より原案とさせて頂いております。要介護者及び家族に必要な部分をコピーし活用していただければ幸いです。

このマニュアルは、あくまで基本的な方法ですので、すべての要介護者の方々に当てはまるわけではありません。その際は、歯科専門職や、いろいろな職種との「顔の見える並列での連携」を築き、要介護者の日常生活が少しでも明るく、楽しい毎日になるように、役立てていただければと思います。

参考文献

- ・西尾正輝：摂食・嚥下障害の患者さんと家族のために，第2版，インテナル出版，2003
- ・戸田恭司他：口腔ケアでいきいき，医歯薬出版，2003
- ・鈴木俊夫，迫田綾子他：これからの口腔ケア，JJNスペシャルNo.73，医学書院，2003
- ・（財）新潟県歯科保健協会：お口のお手入れの手引き よりよい介護のために
- ・柴田浩美：柴田浩美の高齢者の口腔ケアを考える，医歯薬出版，2003
- ・加藤武彦，黒岩恭子他：口から食べたい 口腔介護Q&A，月刊デンタルハイジーン別冊，医歯薬出版，1998
- ・柿木保明：高齢者特有の口腔症状がよくわかる臨床オーラルケア，日総研出版，2000
- ・高江洲義矩（監修）：実践訪問口腔ケア 上巻 わかるからできるまで，クインテッセンス出版，2000
- ・高江洲義矩（監修）：実践訪問口腔ケア 下巻 こんなときどうする!？，クインテッセンス出版，2000
- ・聖隷三方原病院嚥下チーム：嚥下障害ポケットマニュアル，第2版，医歯薬出版，2003
- ・西原修造，田中弥生：やさしくつくれる[®]家庭介護の食事，日本医療企画，2004
- ・菊谷武：口腔機能向上マニュアル，建帛社，2006

「情報ネットワークを活用した行政・歯科医療機関・病院等の連携による要介護者口腔保健医療ケアシステムの開発に関する研究」班発行「口腔ケアマニュアル」を、了解のもと一部改訂し発行いたしました。