


要介護者のための 口腔ケアの手引



会話する
ことの
よろこび

食べる
よろこび

口元が
きれいになる
よろこび

松阪地区 歯科医師会
歯科衛生士会
歯科技工士会

歯科治療 や 口腔ケア は
本人 はもちろん 介護者も元気 にします。

本人と介護者の生活の質 (QOL) の向上

生きる喜び

生きる意欲の向上
生きがいのある生活
食事の楽しみ
会話、表情の豊かさ

介護負担の軽減

食事の介助の軽減
身体機能の回復による介助の軽減
口臭の減少によるコミュニケーション
の向上

身体機能の回復

食生活の改善

かむ機能の回復
良好な栄養摂取
脳への刺激

口腔環境の改善

誤嚥性肺炎の予防
口腔細菌による心臓疾患の予防
口臭の除去
虫歯、歯周病の予防と改善
唾液分泌の促進
口腔粘膜の正常化
正常な味覚保持

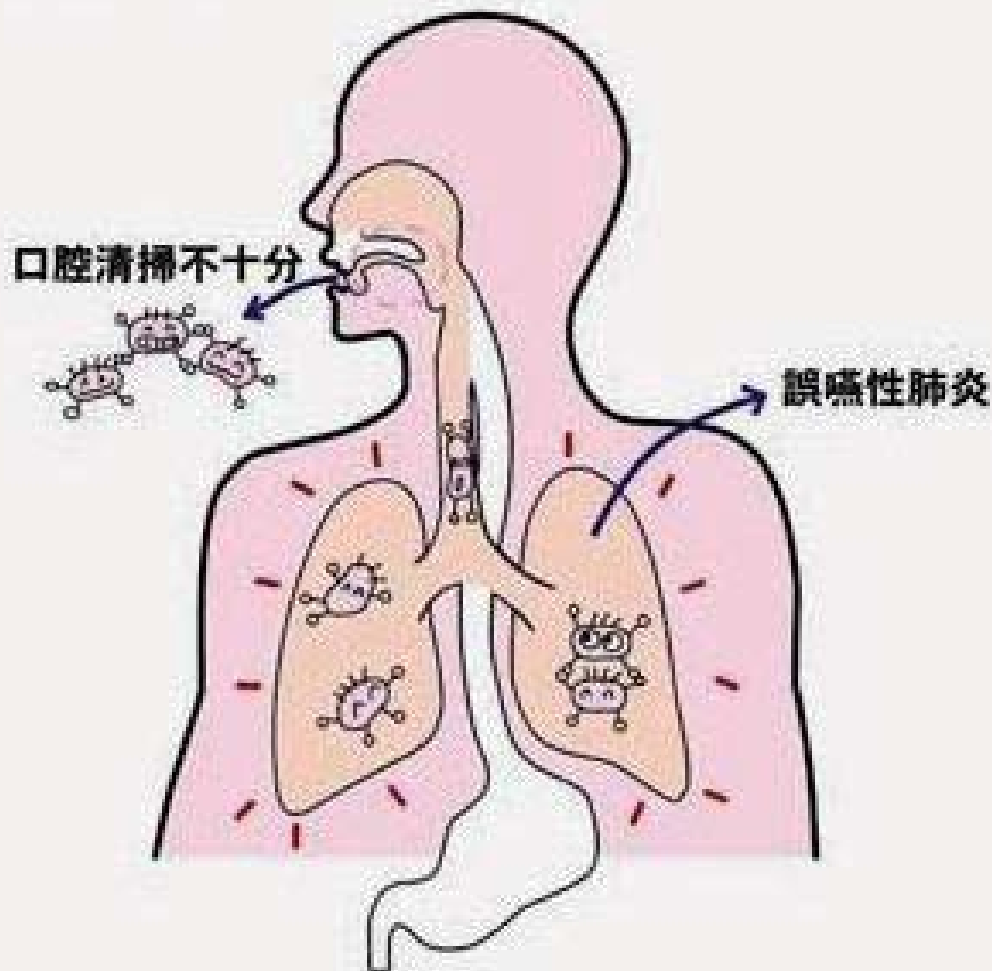
歯科治療

虫歯や歯周病の治療
義歯の調整・新製

口腔ケア

口腔清掃(うがい、歯磨き)
舌苔のケア
入れ歯の清掃

誤嚥（ごえん）性肺炎



口の中にはおびただしい数の細菌が存在しています。
特に寝たきり状態の人は感染に対する抵抗力が弱くなったり、嚥下（飲みこむこと）や
咳の反射が低下しやすくなりますので、口の中の細菌が気道に入りやすくなり
誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

口腔細菌による心臓疾患

口の中の細菌が心臓内部で繁殖して、**細菌性心内膜炎**を起すことがあります。
歯周病菌などが血管内に入ると、血液が凝固しやすくなり、心臓の血管がつまって
心筋梗塞につながる可能性があります。

以上のような**重度な疾患を予防するために**
口の中はできるだけ清潔に保つことが大切です。

口腔ケアでは、どんなことをするの？

(1) 歯科の専門家(歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士)による口腔ケア

◎ 歯科治療

- ① 虫歯の治療(痛みの軽減)
- ② 歯周病の治療(歯肉出血の軽減)
- ③ 入れ歯の調整・修理・新製
- ④ フッ素の塗布
- ⑤ 口腔乾燥症の処置
 - ・ 脱水の程度の観察
 - ・ ワセリン軟膏やレモン水の使用
 - ・ 人工唾液の使用

◎ 口腔清掃と指導

- ① 歯や口腔粘膜の清掃
- ② 舌苔の清掃
- ③ 入れ歯の着脱・洗浄・保管

◎ 摂食嚥下の訓練

- ① 摂食訓練・嚥下訓練
- ② 誤嚥・誤飲の防止
- ③ 咀嚼筋・口腔周囲筋のマッサージと運動
- ④ 舌の運動

(2) だれもができる口腔ケア

口腔ケアは、歯科の専門家だけが行うものではありません。

ホームヘルパーや訪問看護師をはじめ、日常の介護者が

毎日、継続して行っていただくものです。

ただし、まず、歯科医師や歯科衛生士に訪問を依頼し、適切な

口腔ケアの方法の指導を受けてから行うことが望ましいです。

◎ 口の中の清掃を行う前に、まず口の中を観察して下さい

- ① 口の中が清潔かどうか
- ② 入れ歯の有無や入れ歯の状態をみる
入れ歯によるがたつきや痛みがないか
- ③ 入れ歯の清掃状態はどうか

◎ 口腔清掃

- ① うがい
- ② 歯磨き
- ③ 歯と歯の間の清掃(歯間ブラシ・フロスなど)
- ④ 綿棒・ガーゼ・スポンジなどによる清拭

◎ 入れ歯の装着と手入れ

- ① 入れ歯の着脱
- ② 入れ歯の洗浄(入れ歯用ブラシ・入れ歯洗浄剤)
- ③ 入れ歯の保管

口腔ケアの実際

口腔ケアを行う時に心得ておくこと

- ① 口腔ケアは、介護を受ける人にとって 気持ちのいい ものであること
- ② 介護を受ける人にとって、安全で楽 に行われること
- ③ 本人に 喜んで もらえること

状態に合わせた口腔ケアを行って下さい

● 自分でできる人の場合

自発性を促し、習慣づけることが大切です。

根気よく手を動かすことは、リハビリにもつながることを伝えていきましょう。

● 部分的に介護を必要とする場合

- ① 本人に、日頃行っている方法で磨いてもらい
できる範囲を確認します。
- ② 本人ができなかった部分を介護者が口腔清掃します。

● 全面的に介護を必要とする場合

誤嚥性肺炎や口臭などの予防のためにも全面介護の人ほど口腔ケアが大切です。

たとえば、経管栄養や高カロリー輸液で

口から食べていない方でも口腔ケアは必要です。

- ① 介護者が日常行っている方法を、歯科医師や
歯科衛生士がみせてもらいます。
- ② 口腔清掃用具や口腔ケアの方法について、改善すべき
点があれば、歯科の専門家が指導いたします。
- ③ 水や含嗽薬を誤嚥しないよう、十分な吸引を行いながら、
注意深く口腔清掃を行います。

この3者いずれの状態の場合にも

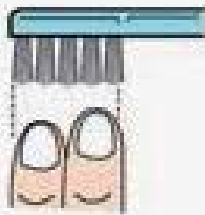
- ※ 残された機能が十分に活かせるように、
あせらず少しずつ向上していくようにしましょう。
- ※ 本人の状態が安定した状態の時に安全に
行いましょう。

口腔ケアの実際

実際にやってみましょう!

(1) 準備物 (必要に応じて用意しましょう)

- **歯ブラシ** 小さなブラシを選び、毛先が開いてきたら交換しましょう。自分で磨ける場合、握力がないときはグリップを太く、口元まで手が届かないときは長くしてみましょう。

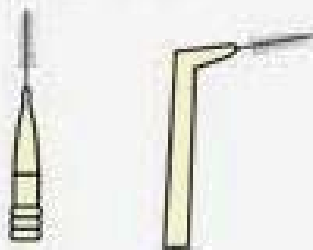


(包帯・ガーゼなどを巻く)

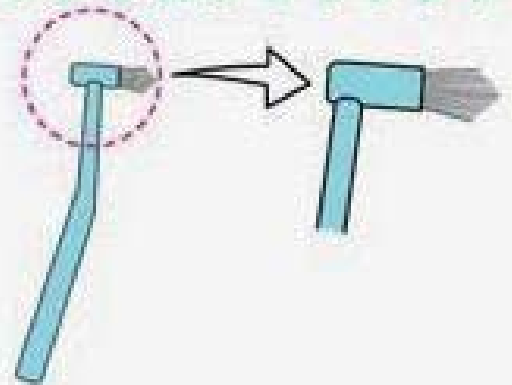
(ホースの利用)

(割箸などをたして、ビニールのエアクションなどを巻く)

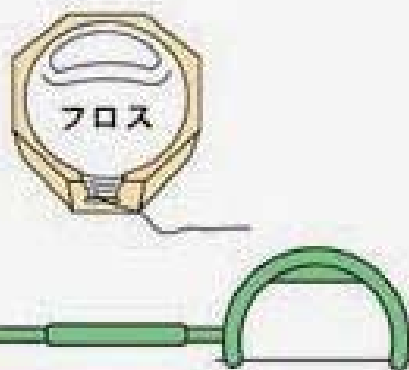
■ 歯間ブラシ



■ シングルタフトブラシ



■ デンタルフロス (糸ようじ)



ホルダー付フロス

■ 入れ歯専用ブラシ



■ 舌ブラシ



■ 巻綿子(綿棒)

割箸などに綿・ガーゼ・
スポンジを巻いたもの



市販のスポンジブラシ

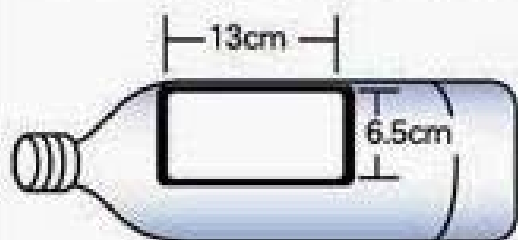
■ 開口器



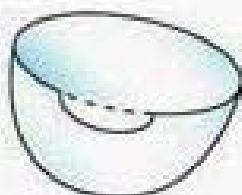
割箸にガーゼを巻いたもの

■ 吐き出し容器

(ペットボトル・ボール・洗面器など)



ペットボトルの利用



カップめんの容器の利用

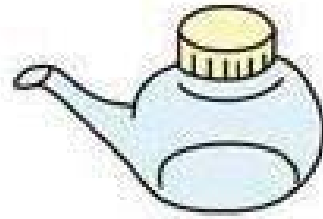
(口より少し大きめにカットする)

- ① ライターで1カ所穴を開けます。
- ② そこから、ハサミで、図の大きさ
(ヨコ13cm、タテ6.5cm)程度に切ります。
- ③ ガムテープで切り口の回りを包むように貼ります。
- ④ この吐き出し容器の使用後は縦に立てておくと、
水がこぼれにくく便利です。

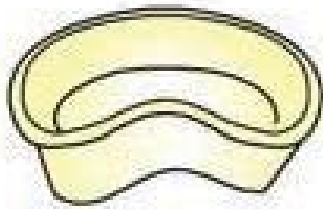
その他、プラスチック容器であれば、

工夫して吐き出し容器に利用できます。

■ コップ・吸い飲み



■ トレー(入れ歯・清掃用具などを置きます)

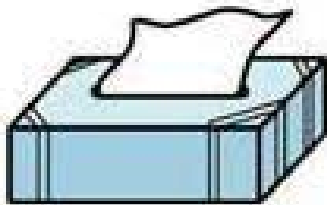


■ 手鏡



その他の道具

■ ティッシュペーパー



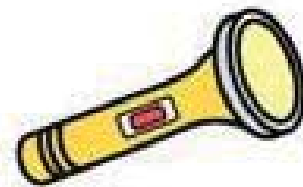
■ ディスポーザブル手袋



■ リップクリーム・レモン水(口唇乾燥防止のため)



■ 懐中電灯



■ 水またはぬるま湯

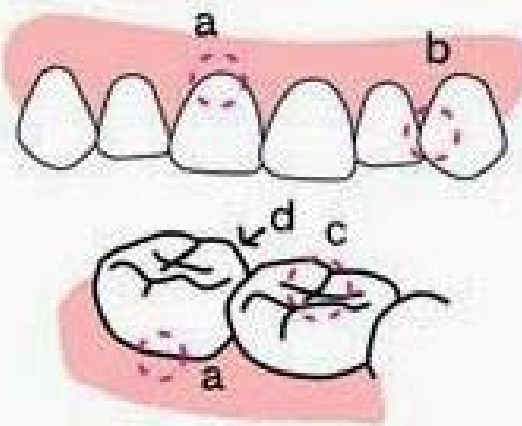
■ タオル・ガーゼ

■ 含嗽剤

(2) 口腔清掃のポイント

- ① 食べたら磨くことが大切です。
- ② 歯磨き剤を使用するときは、ひととおり磨いてから使用すると良いでしょう。
- ③ 歯ブラシに力が入りすぎないようにして、1~2本ずつ丁寧に磨きましょう。
- ④ 磨き残しに注意しましょう。
- ⑤ 入れ歯のバネ(クラスプ)がかかっている歯は特に丁寧に磨きましょう。

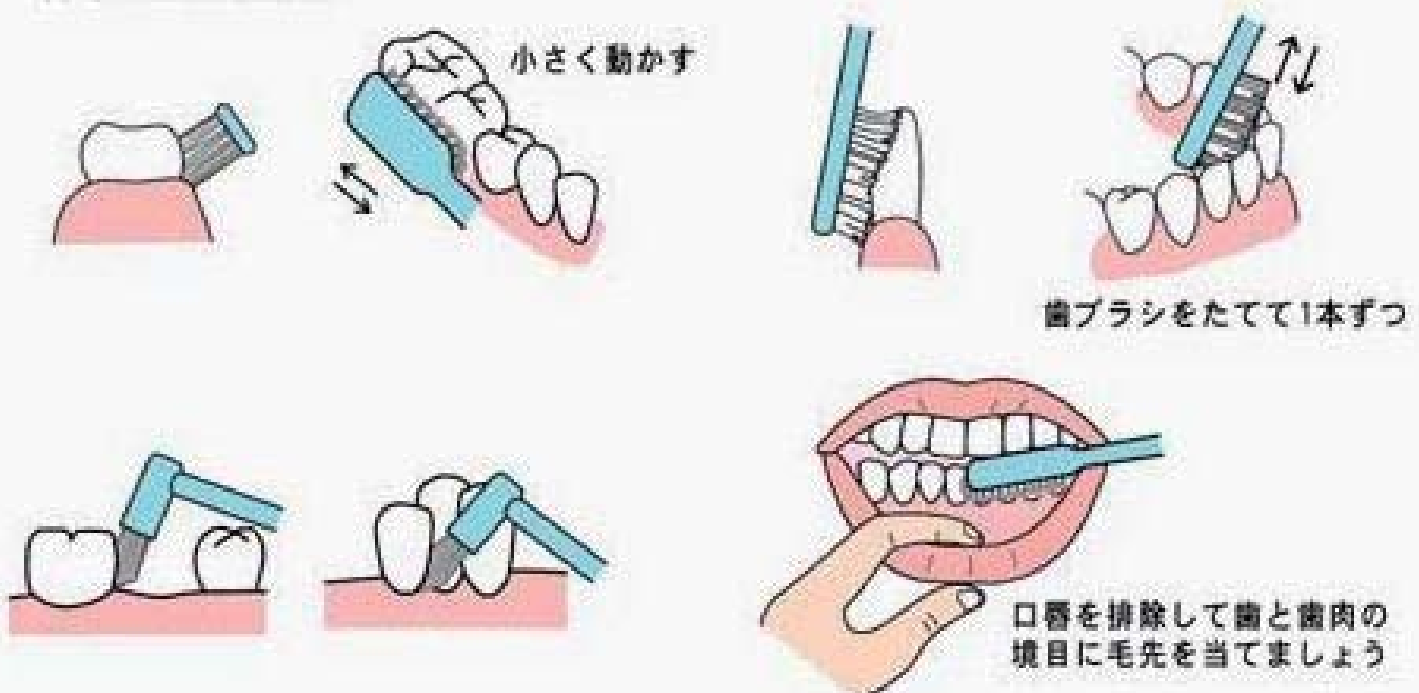
<磨き残しやすいところ>



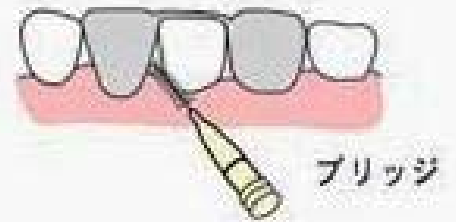
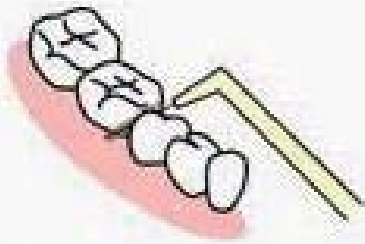
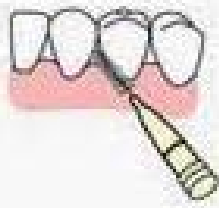
- a. 歯と歯ぐきの境目
- b. 歯と歯の間
- c. 奥歯の咬み合わせ(溝)
- d. 歯の裏側

<いろいろな歯の磨き方>

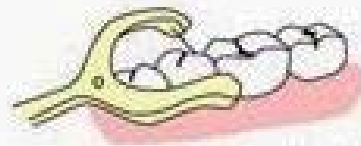
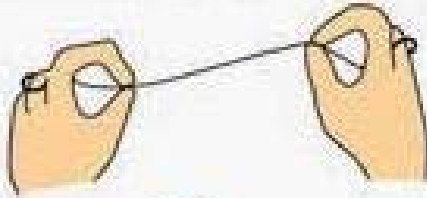
☆歯ブラシの使い方



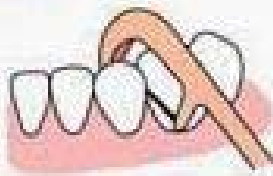
☆歯間ブラシの使い方



☆デンタルフロス(糸ようじ)の使い方



ホルダー付フロス

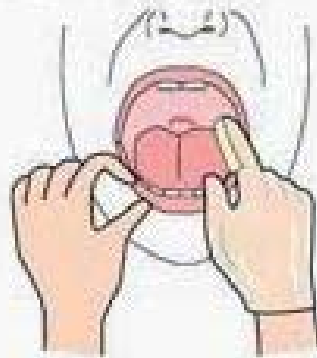


<口腔粘膜の清拭法>

☆巻綿子・綿棒・ガーゼなどを使って口腔内を清拭します。



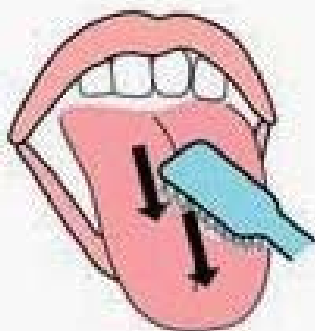
ガーゼ付手袋



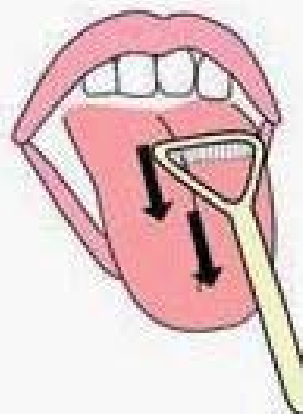
<舌のケア>

☆舌苔や食物残渣がついているときは、舌のケアも忘れずに行いましょう。

含嗽剤でしめらせたやわらかい歯ブラシ・巻綿子・ガーゼなどを使い舌を丁寧に拭きます。



やさしく
奥から前へ
動かします



舌ブラシを
使用する時は
力を入れすぎて
キズつけないよう
注意しましょう

(3) 口腔清掃の姿勢(体位)

【座って行う場合】

布団やベッドに座っている場合は、
背当てなどをして支え、
介護者は要介護者の視線と同じ高さで、
前方から行います。
介護者が一方的に行うのではなく、
鏡がもてる時には、一緒に行うことが
望ましいです。

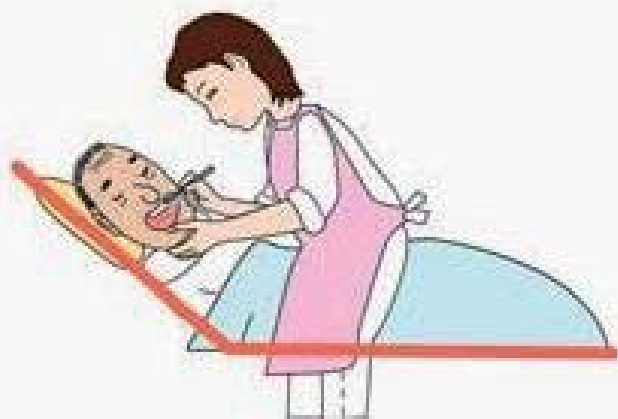
【半座位(ファーラー位)】

頭部を45~60° 挙上した体位。
疲労しにくく、食事時や座位の休息時
などに適していますが、
ずり落ちる場合があるので
注意が必要です。



【セミファーラー位】

頭部を約25~30° 挙上した体位。
ほとんど起こせない患者にとって、
比較的誤嚥しにくく楽な姿勢。
口腔清掃では、顔だけでも横に
向けたほうが、誤嚥を防げます。



【側臥位: 横向きに寝た体位】

片麻痺がある場合などの口腔清掃に
適します。(麻痺側を上にする)
やや頭を挙げて、セミファーラー位と
組み合わせると良いでしょう。

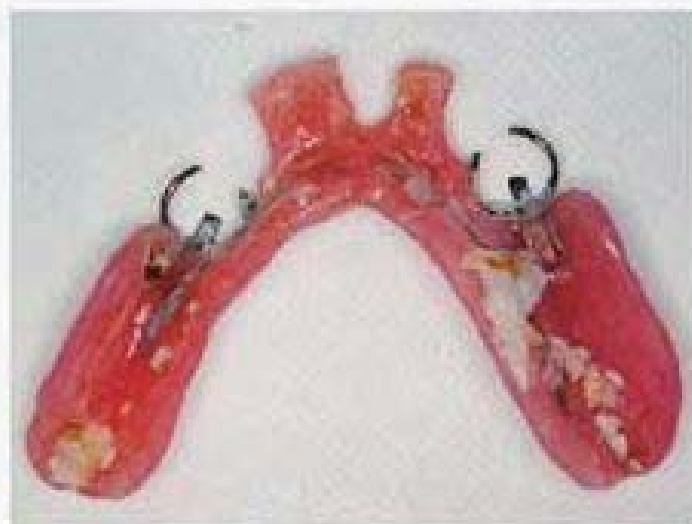


【仰臥位: あおむけに寝た体位】

特に誤嚥に気をつけます。
顔だけでも、しっかりと横に向けて行いましょう。



不潔な口腔内



不潔な義歯の内側

口の中や義歯がかなり不潔なため
誤嚥性肺炎や、口の中の細菌による心臓疾患の危険性が
高くなります。



歯と歯ぐきの清掃



舌のケア

口腔ケアにより誤嚥性肺炎や細菌による心臓疾患の
予防だけでなく、口臭の除去も可能になります。

(4) 入れ歯(義歯)のケア

お口の中(歯や歯肉)とともに、入れ歯も清潔にしましょう。

- ① 毎食後、必ず入れ歯をはずして口腔ケアをおこない、入れ歯も丁寧に清掃します。
- ② 入れ歯の汚れは、口内炎・カンジダ症(カビの一種)・誤嚥性肺炎・口臭の原因になります。
- ③ 義歯の汚れの除去には、ブラシを用いた機械的除去と、義歯洗浄剤を用いた、化学的除去があります。

清掃方法

(1) 機械的清掃

- ① 流水下にボールや洗面器などを置いて、落として破損したり、流してしまったりすることを防ぎます。(中にタオルなどを敷くと良いでしょう。)
- ② 入れ歯をしっかりと持ち、入れ歯専用ブラシなどで食べカスや表面のヌメリを完全に取り除きます。金属のバネ(クラスプ)や入れ歯の裏面も丁寧に清掃します。



＜片手しか使えない場合の
入れ歯の洗い方の1例＞



蛇口にブラシを結びつけて固定し、
入れ歯を動かして洗う。

(2) 化学的清掃

義歯洗浄剤を用いると、義歯の汚れの殺菌作用があり、効果的です。
ブラシなどで汚れを取り除いてから、総入れ歯や部分入れ歯に
合った洗浄剤を使用しましょう。



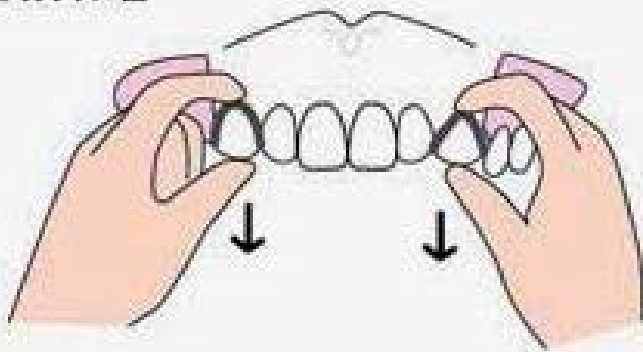
取り扱いの注意

- ① 就寝時ははずして、水中保管しましょう。
入れ歯で圧迫された口腔粘膜を休息させます。
- ② 乾燥させたり、熱湯につけたりすることは避けましょう。
変形や破損の原因になります。
- ③ 自分で、削ったり曲げたりしてはいけません。
咬み合わせが狂ってしまったり、安定しなくなったりします。
- ④ 入れ歯の着脱方法
浮き上がり・痛みや引っかかりがなく安定するところまで、指でゆっくり押し込んで装着します。咬み込んで入れることは避けてください。

《介護者が行う入れ歯のはずし方》

【上の入れ歯のはずし方】

部分入れ歯

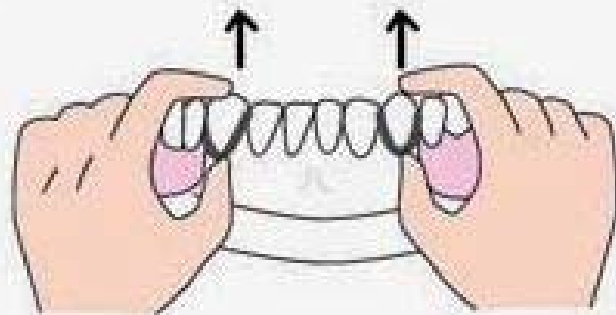


バネ(クラスプ)に人差し指の爪をかけて、親指を歯の上に置き、人差し指に力を入れて引き下げる。

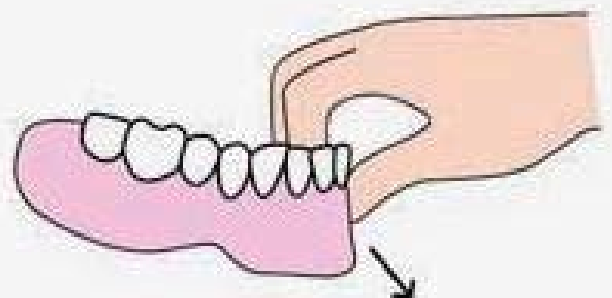


総入れ歯がはずしにくい時は前歯の部分を上に引き上げる。

【下の入れ歯のはずし方】



バネ(クラスプ)に親指の爪をかけて、人差し指を歯の上に置き親指に力を入れて引き上げる。



総入れ歯がはずしにくい時は前歯の部分を少し引き下げる。

※入れ歯安定剤について

効果的な場合もありますが、雑菌がついて不潔になったり、噛み合わせが狂ってしまったりすることもありますので、歯科医師や歯科衛生士に相談されることをおすすめします。使用する場合も適切な診断と調整がなされるまでの一時的な対処法と捉える方がよいでしょう。

※やむをえずはずしておく場合

まず、かかりつけの歯科医師・歯科衛生士に相談してください。長期間はずしたままにしておくと、歯や歯肉・噛み合わせが変化し、使えなくなってしまいます。QOLの低下にもつながります。

参 考 文 献

1. 口腔ケアマニュアル 歯つらつ しが
滋賀県健康福祉部 平成11年3月
2. ブラークコントロールのためのホームケア指導/荒川浩久監修
別冊歯科衛生士.クインテッセンス出版K.K. 2000
3. 在宅療養者口腔保健管理(口腔ケア)マニュアル
千葉県衛生部発行 口腔保健協会 平成10年
4. シリーズ在宅口腔ケア 口腔清掃用具について
山梨県歯科衛生士会会長 牛山京子

訪問歯科診療

(社)松阪地区歯科医師会では、居宅や施設の
要介護者の方々の訪問歯科健診と治療を行っています

居宅でご利用できる方

松阪市・明和町・多気町・飯南町・飯高町・大台町・勢和村
・宮川村 在住で、おおむね40歳以上の寝たきりの方

●居宅での健診費用 無料

健診のお申し込みは

松阪市	健康推進課	(0598)23-1364
明和町	福祉課	(0596)52-7115
多気町		(0598)38-8095
飯南町		(0598)32-8020
飯高町		(0598)46-7112
大台町		(05988)2-3785
勢和村		(0598)49-4512
宮川村		(05987)6-1716

にご連絡下さい

※健診後の治療は松阪地区歯科医師会会員が保険で行います。

◎施設や療養型病院に入所(入院)されている方々の
歯科治療や口腔ケアについての御相談は松阪地区
歯科医師会までご連絡下さい。



松阪地区歯科医師会

TEL (0598)26-4803

FAX (0598)26-7603