

本日の内容

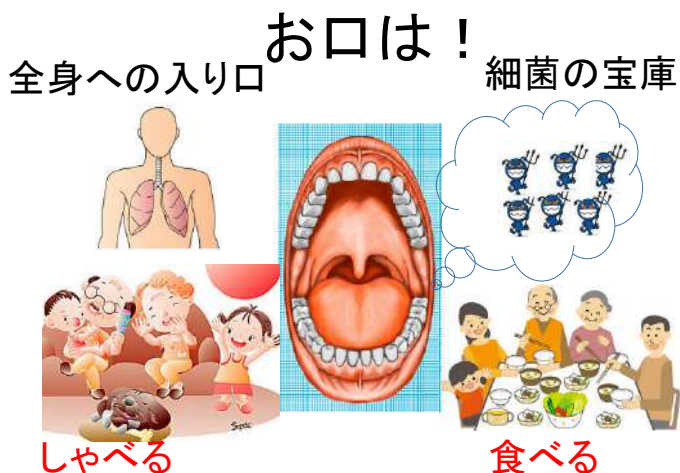
- ①お口の基本知識
- ②口腔ケア・口腔ケアの基本技術
- ③お口のトレーニング
- ④摂食嚥下障害について

①お口の基本知識

お口の働きには？



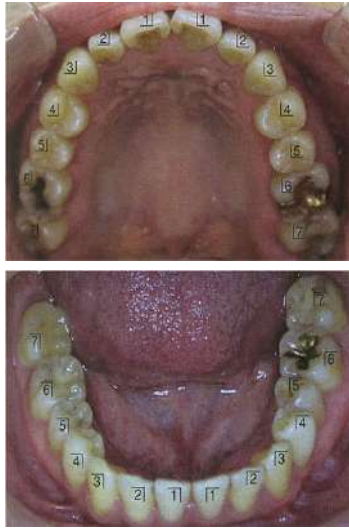
食べることは 生きること
お口は最初の消化器官である



大人の歯は、全部で、
何本ありますか？

7

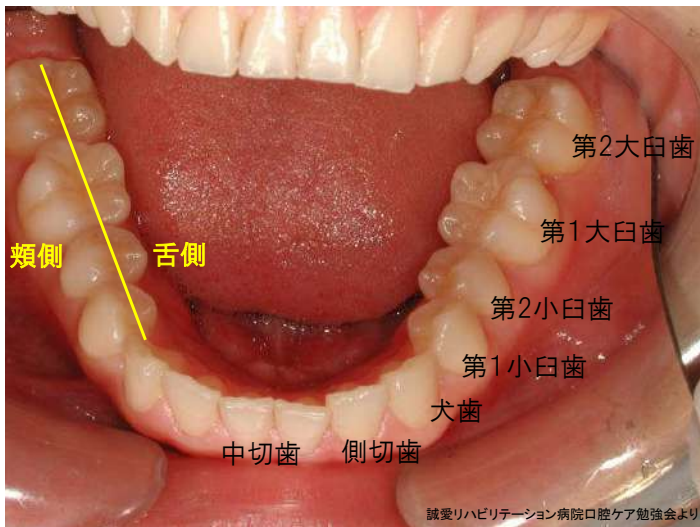
親知らず(智歯)
除くと
全部で
28本あります



8



9



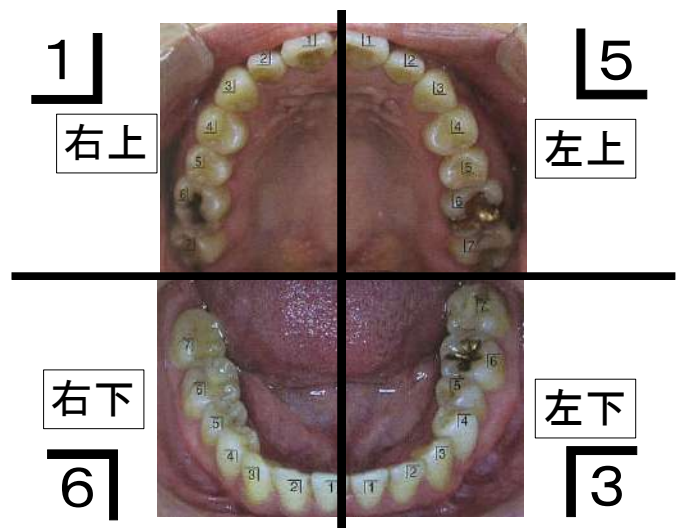
10

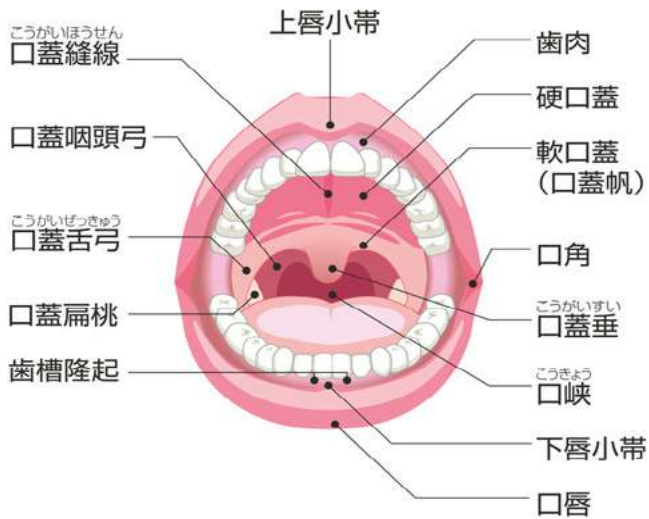


11

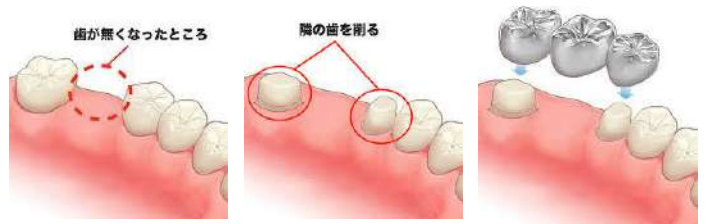


12

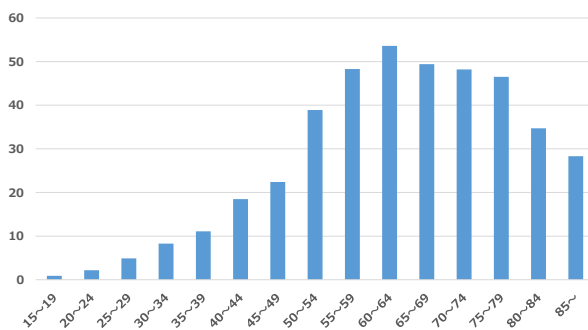




ブリッジ



ブリッジ装着者の割合

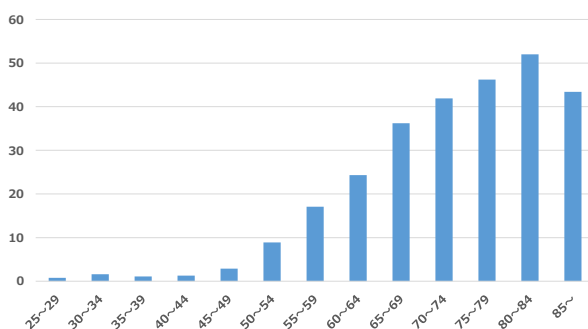


部分床義歯

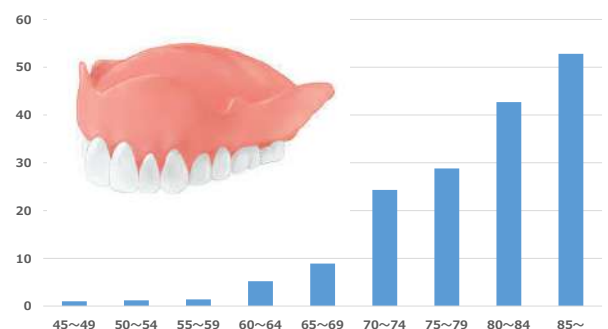
歯の欠損部が多い場合、取り外しの義歯を装着します。
残存歯に金属のバネをかけ、装着します。



部分床義歯装着者の割合



全部床義歯装着者の割合



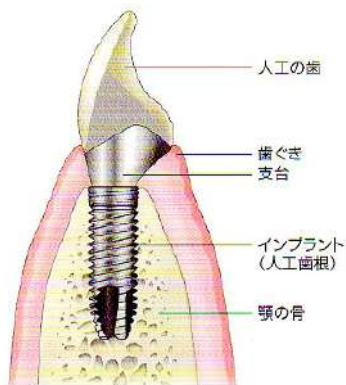


義歯調整しないと、、、

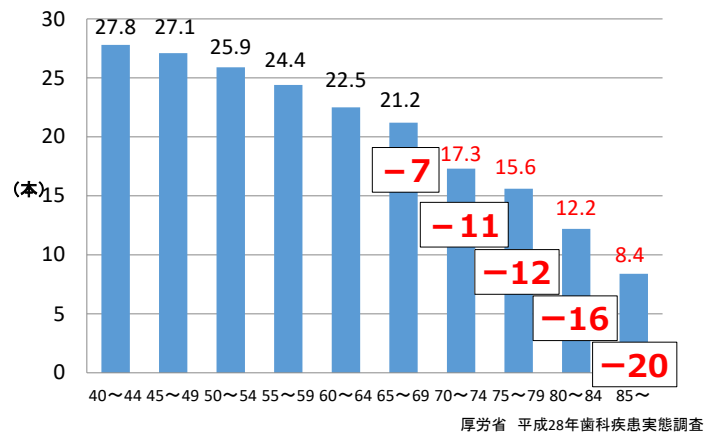


参考までに

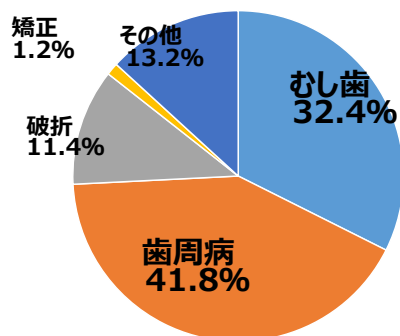
インプラント(人工歯根)



1人あたりの平均現在歯数



歯を失う原因は？



8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査」2017年より

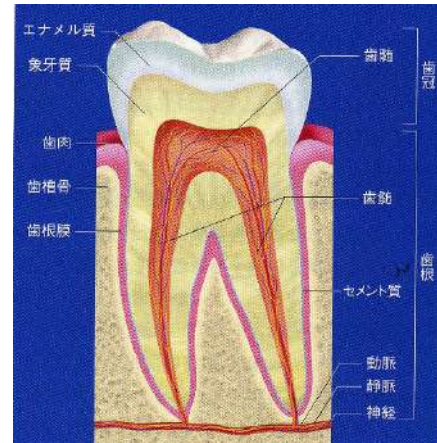
お口の中の主な疾患

- 歯の疾患(むし歯)
- 歯周組織の疾患(歯周病)
- 口腔粘膜・顎骨の疾患
- 唾液腺・神経の疾患

お口の中の2大疾患



歯・歯肉について



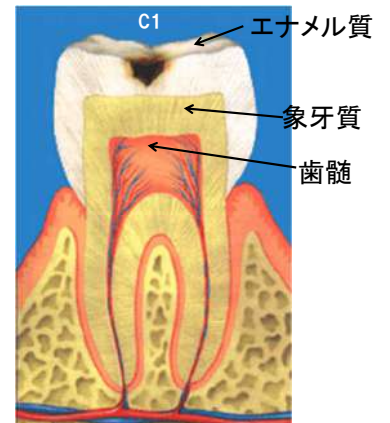
むし歯について

むし歯の進行

エナメル質のみ

黒っぽく変色して見えるか、
あるいは小さな穴があいている程度

痛みを伴う **自覚症状はない**

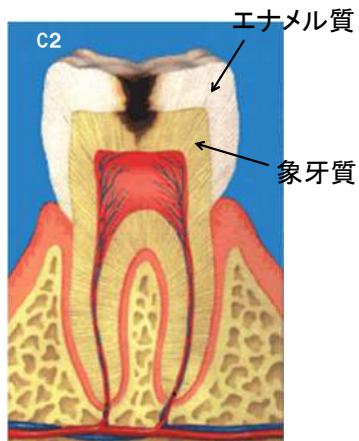


象牙質に及ぶ

エナメル質より柔らかいので
進行が早くなる

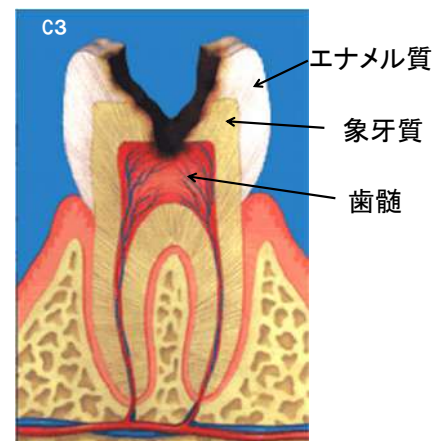
表面の穴は小さくても、内部
は大きく広く深くなっている場合も

冷たい水や風が歯に **しみる**

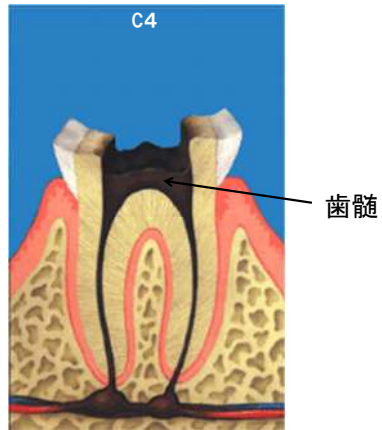


歯の歯髄に到達

熱いものもしみて
ズキズキする

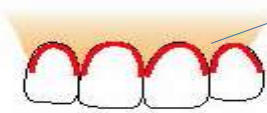


むし歯が広がり
ほとんど根だけの状態



歯周病について

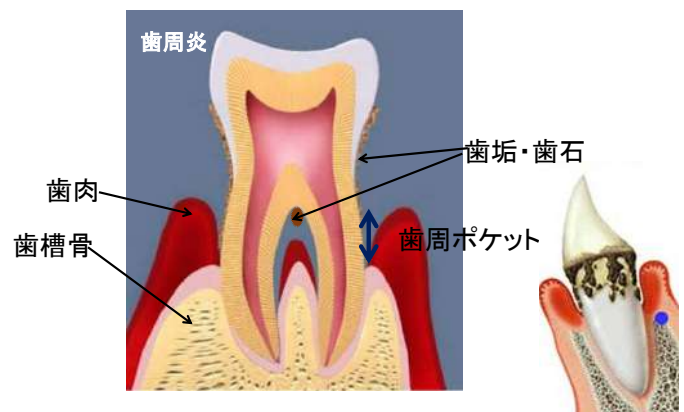
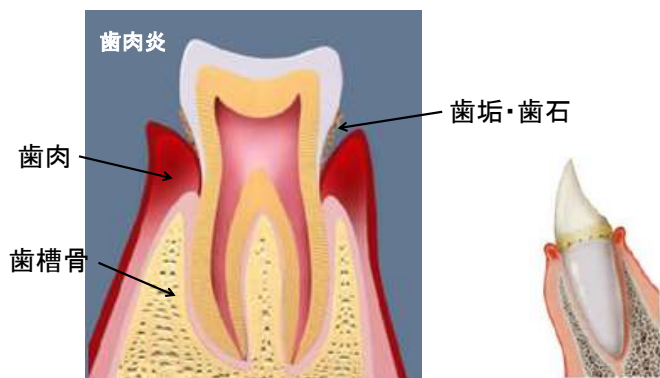
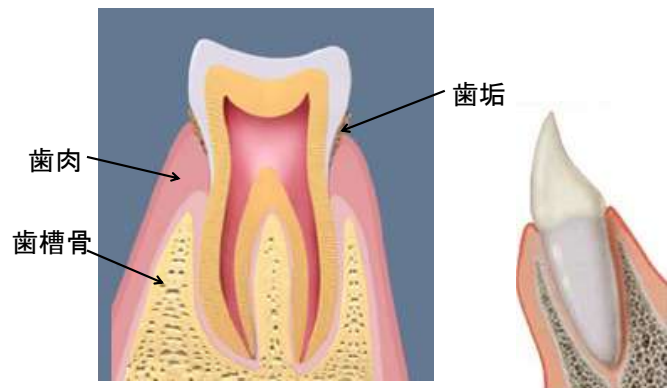
直接の原因



歯と歯肉の境目に、長
時間付着した歯垢

しこう
歯垢(生きた細菌のかたまり)

歯周病の進行





②口腔ケア

口腔ケア

口の中を
清潔にする事

口の**働き**を
高める事

かかりつけの
歯科医
(プロフェッショナル・ケア)

クリーニング
(歯石を取り除くなど)

入れ歯などで
かみ合わせを
つくる

自分
(セルフ・ケア)

ブラッシング
(歯ブラシ、歯間ブラシ、フロスなど)

お口の**体操**など

口腔ケアの目的

- 1、むし菌、歯周病の予防(歯の喪失の予防)
- 2、口臭の予防
- 3、味覚の改善
- 4、唾液分泌の促進
- 5、誤嚥性肺炎の予防
- 6、会話などのコミュニケーションの改善
- 7、生活のリズムを整える
- 8、口腔機能の維持・回復

口腔ケアとは

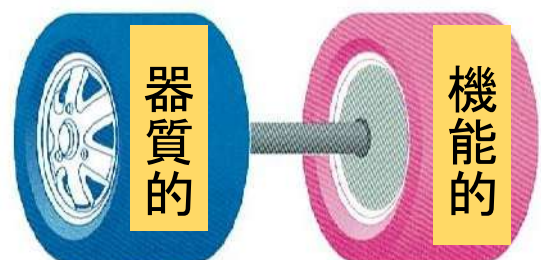
口腔ケアとはお口の中を**最良の環境**に整えること



①口の中を清潔にしておくこと
= **器質的口腔ケア**

②口の機能を維持・向上すること
= **機能的口腔ケア**

上下肢に機能訓練があるのと同じように、口腔にもリハビリテーションとしての機能訓練が求められます。
器質的と機能的が両輪になってこそ、口腔ケアなのです



口腔ケアをすると...

器質的口腔ケア…口の中を清潔にしておくこと

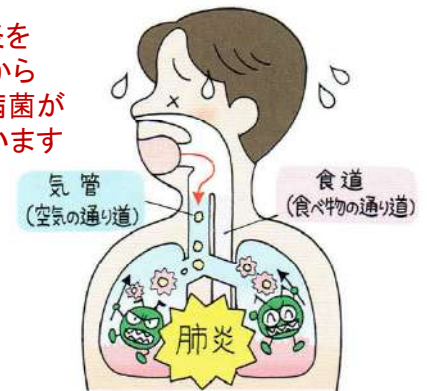
むし歯や歯周病などの歯科疾患を予防する

誤嚥性肺炎を予防する

全身的な感染症を予防する

誤嚥性肺炎とは…食べ物や飲み物、唾液が
誤って気管に入って起こる肺炎

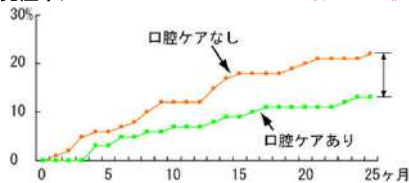
誤嚥性肺炎を
おこした人から
多くの歯周病菌が
見つかっています



口腔ケアの必要性



<肺炎発症率>



(米山武義ら:要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究、日本歯科医師学会会報誌2001 より引用)

プラーク(歯垢)



プラークとは細菌の塊と
細菌の代謝物

常在菌は300~800種類

「食べかす」ではありません。



図1 ミュータンス連鎖球菌

口腔内の細菌は、
歯面や歯と歯肉の間の溝の中、
舌の表面、口の中の粘膜などに様々
なかたちでくっついてどんどん仲間を
増やし、幾重にも重なって生態系を作
り、細菌の凝集塊となりますこの口の
中にできた細菌の塊を『**口腔バイオフィ**
ィルム』と呼んでいます



口腔ケアの基本技術

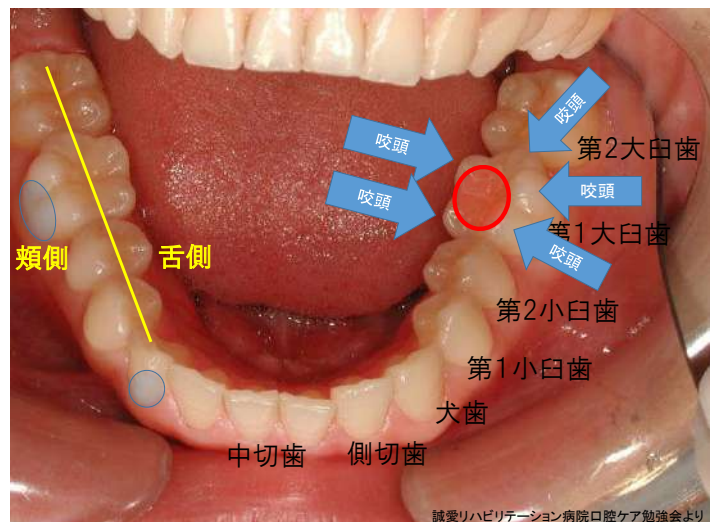
- 口腔ケア時の姿勢・体位
- 口腔ケア用品
- 口腔ケア方法（歯・粘膜・義歯）

・安全な口腔ケアの方法

- 1、施術者の安全
- 2、口腔ケアされる側の安全

施術者の安全

- ・指は、歯の上に置かないようにしましょう
突然、口を閉じることがあります
- ・咬頭と呼ばれる、「山」の内側は、上下でかみ合います
- ・歯の側面に指を置くと、比較的安全です
- ・歯ブラシが不安定な時は、脇を締めて、肘を固定すると安定します



施術者の安全

- ・バイトブロック
開口指示の入らない方に使うことがあります
基本手には、開口指示が入るが、開口状態を維持することができないくらい筋力低下している方、認知症などで開口状態を維持できない方に短時間だけ使います
- ・医療と介護の現場での倫理
「どうあるべきか」は、ご本人、ご家族と、関係者と協議して方針を決めることが推奨されています

バイトブロックの種類

・シリコンタイプ



・プラスチックタイプ



2、口腔ケアされる側の安全

・どのような危険がありますか？

唾液やうがいに使う水分の誤嚥

器具などの誤嚥

器具による粘膜の損傷

バイトガードによる歯牙の破折、脱落

口腔ケアの姿勢・体位

口腔ケアの姿勢



口腔ケア用品

歯ブラシ



交換時期



後ろから見てブラシが広がって見えてしまう状態は要交換
適正な力で磨いている人であれば、だいたい1ヶ月毎

ワンタフトブラシ



歯間ブラシ



スポンジブラシ

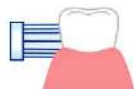


食物残渣の除去や口腔内の保湿に効果的
頬の内側、唇の内側、舌、歯ぐき、上あごなどの
粘膜の汚れを取るのに適している。

口腔ケア方法

歯みがきの基本

ポイント① 毛先を歯の面にあてる



ポイント② 小刻みに動かす



ポイント③ 軽い力で動かす



ワンタフトブラシ



○ 入れ歯のパネがかかっている歯
(隣の歯がない歯)



一番後ろの歯の奥



歯茎との境目のところ
を重点的に磨きたいとき



ブリッジの歯や根っこが出ている歯

歯間ブラシ

練習してから使ってください
まずは自分の歯、職員同士で練習

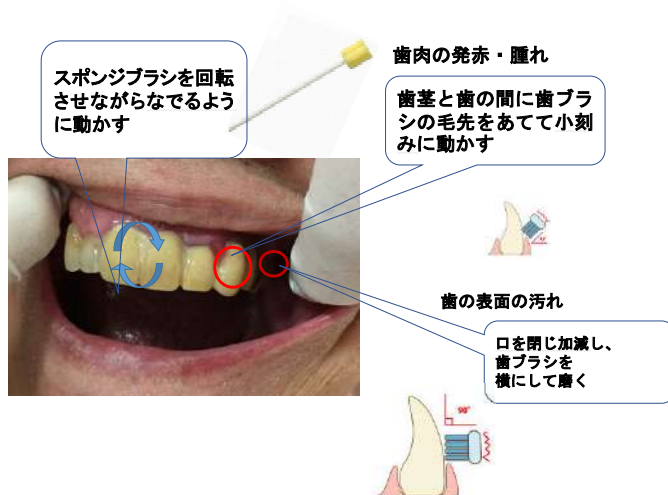
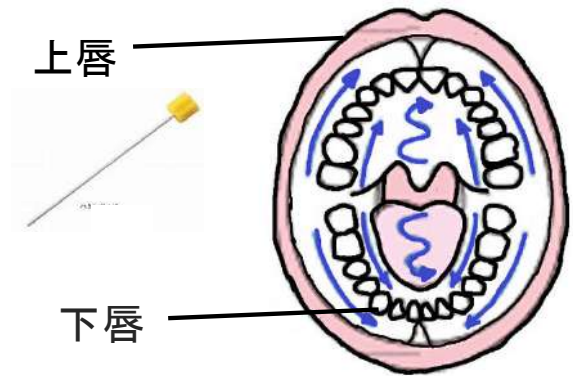


歯間部プラークの除去率



山本他 日経周誌 1978年を改題

口腔粘膜用スポンジブラシ



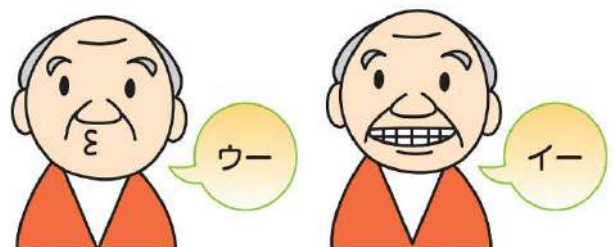
器質的口腔ケアのまとめ

- 器質的口腔ケアの基本は
バイオフィルムを機械的に破壊すること
- 口腔ケア用品の種類と使用方法をマスターすること
- 保湿から始まる口腔ケアを常に心掛けること

機能的口腔ケア

③お口のトレーニング

口唇の体操



①口唇を思いっきりすぼめて、「ウー」と力を入れる。

②口角を思いっきり引くように、「イー」と力を入れる。

口唇を閉じる筋肉の刺激、強化
食べこぼし、むせこみの改善に効果

頬の体操



頬の筋肉を刺激、強化
咀嚼機能、口の渴き、食べこぼしの改善に効果

舌の体操



舌の刺激、強化
嚥下機能、発音機能の改善に効果

発声練習



「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」
「パタカラ、パタカラ、パタカラ」

パ・タ・カ・ラの発音訓練

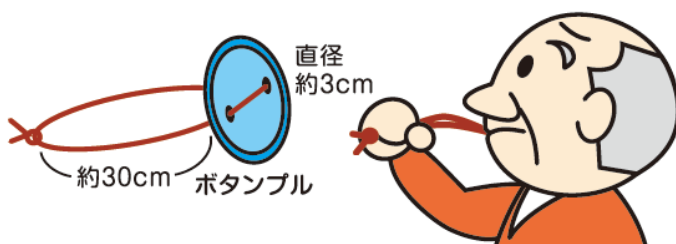
パ→ 唇の閉鎖に使う筋肉

タ→ 舌の先
「べろは宝」 1日20回

カ→ 舌の奥

ラ→ 舌の先の返り

ボタンプル運動



口唇閉鎖力の強化





④摂食嚥下障害について

嚥下障害を疑う症状

むせ、咳、痰の性状・量、
咽頭異常感、食物残留感、
嚥下困難感、声、食欲低下、
食事内容の変化、食事時間の延長、
食べ方の変化、食事時の疲労、
口腔内の汚れなど

嚥下機能の評価

舌圧計による舌圧測定



嚥下内視鏡検査 (VE)

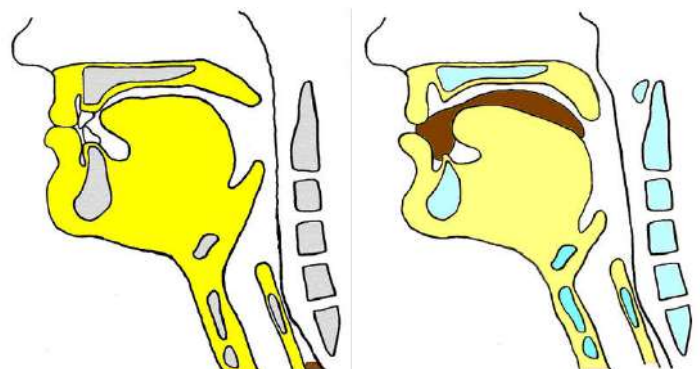


嚥下造影検査 (VF)



食事場面の観察が一番

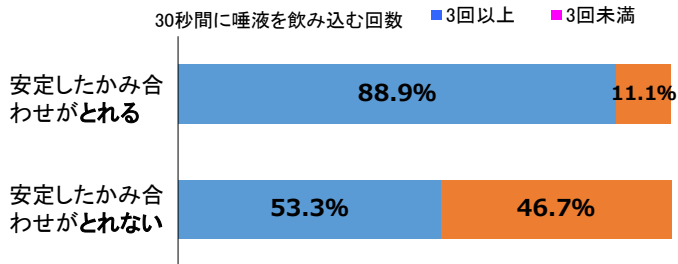
- ☑ 食事の環境 (姿勢)
- ☑ 食事内容
- ☑ 食事介助方法
- ☑ 一口量
- ☑ 食事のペース
- ☑ 口からのこぼれ
- ☑ 口腔内の食物の残留
- ☑ 咀嚼運動の状況
- ☑ 義歯の具合
- ☑ 嚥下の状態
- ☑ むせ、せき込みの状態
- ☑ 食事時間と摂取量、疲労度など



正常

歯がなく、入れ歯を入れていない状態
唇・舌・のどのちからが弱いために
うまくのみこめずにむせています。

噛み合わせが安定していると 飲み込みがしやすい

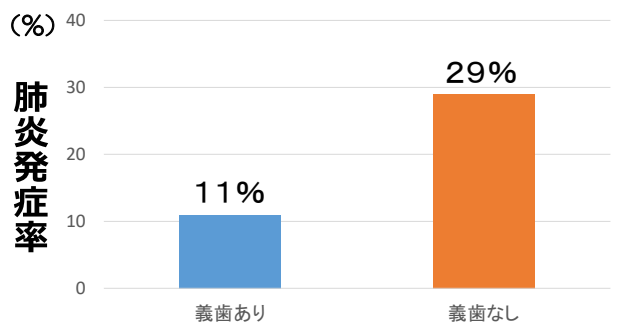


田村文誉ら、口腔衛生会誌.2000

多くの歯を失った場合



義歯装着による肺炎の予防効果



米山ら 日本歯科医学会誌 第20巻 2001



私たち歯科医師・歯科衛生士も、
「これで良かったかな」「何のためにやっているのか」
「将来どうなるか」
「あの患者さんにとって一番大事なことは何なのだろう」
という事を、一例ごとに自問自答を繰り返し、話し合い
ながら取り組んでいます。

〔歯科が担う介護予防と「摂食嚥下機能療法」の実践に向けて(改)〕
植田 耕一郎 日本大学歯学部摂食嚥下機能療法学講座教授

口腔にも目を向けて頂き、ご不明な点等ありましたら
是非、ご相談を頂けますと幸いです。

一般社団法人 広島県歯科医師会
www.hpda.or.jp



一般社団法人 広島県歯科医師会

