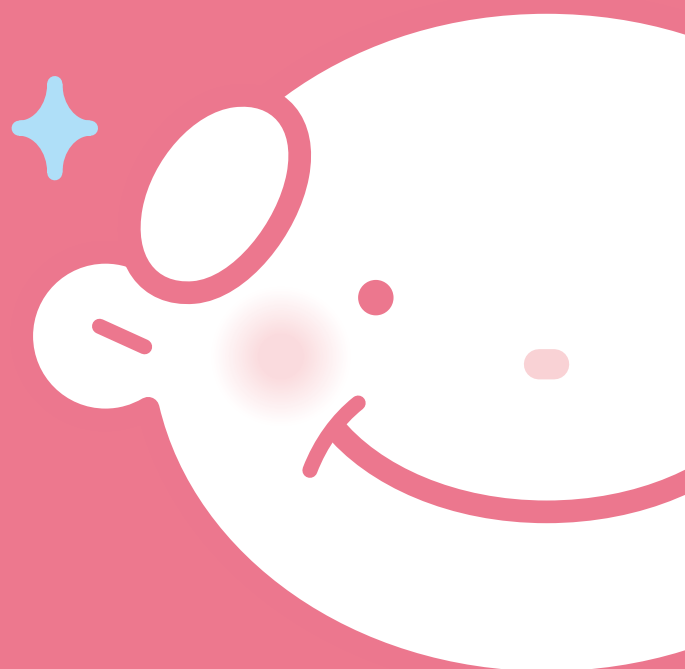


要介護高齢者の お口のケア

歯とお口は健康の入り口！

いきいきとした

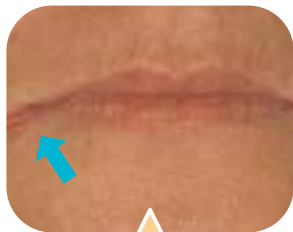
楽しい生活をおくりましょう



まず、お口の中を見てみましょう！

～ 当てはまる項目をチェック ☒ していきましょう ～

☐ 口角炎



口角がただれたようになっている

☐ 舌苔



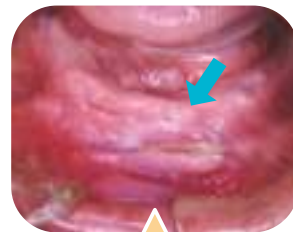
舌に汚れがついている

☐ カンジダ症



白っぽい斑点のようなカビがはえている

☐ 粘膜のキズ



入れ歯の不具合によりキズができています

☐ 口内炎



白くえぐれたようになっている。強い痛みがある

☐ 口腔乾燥



舌がツルツルしている

☐ むし歯



歯と歯ぐきの境目に穴があいている。高齢者のむし歯の好発部位

☐ むし歯で尖った歯



むし歯で欠けた歯が粘膜を傷つけやすい

☐ 入れ歯の不調



入れ歯のバネがかかっている歯が折れている

☐ 歯の欠損



歯が抜けたままになっている

☐ 食物残渣の停滞



食べかすが詰まっている

☐ 歯周病



歯ぐきから出血している



チェックがつく症状がある場合は歯科医師に相談しましょう！

口腔ケアは大切です

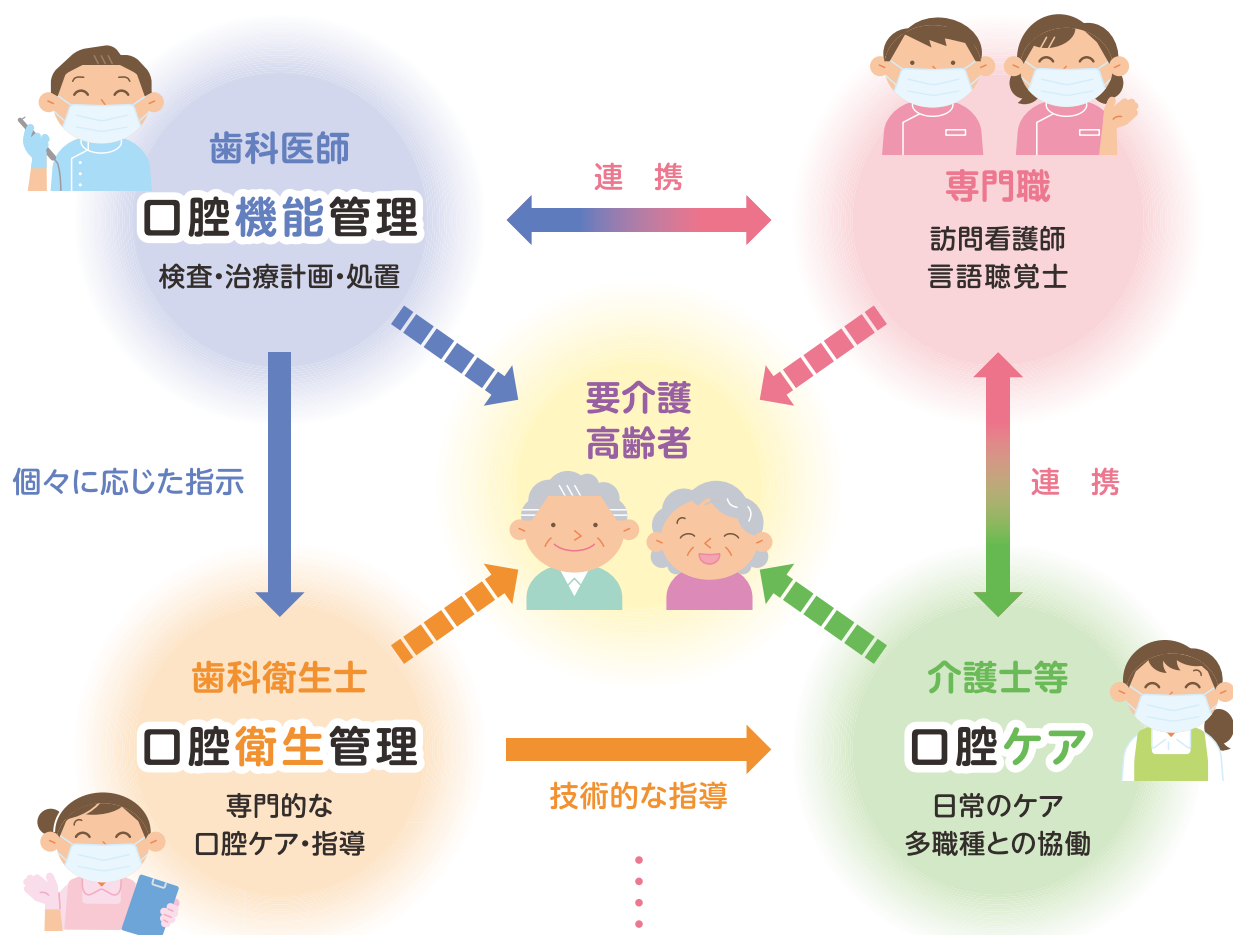
「口腔ケア」とは、お口をきれいにする、いわゆる一般的に「お口のケア」という言葉でみなさんが連想される「歯みがき」のことです。

口腔内の健康を管理することの中には、「口腔ケア」「口腔衛生管理」「口腔機能管理」の3つの連携が必要になります。

その中で**「口腔衛生管理」**とは、歯科衛生士などが行う専門的な口腔ケアで、状況に合わせて使いやすい道具を選んだり、全身の状況に合わせて口腔ケアを行う環境を整備したりします。日々の歯みがきを一緒に行ってくれるご家族やヘルパー、訪問看護師の皆さんに、歯みがき指導を行い、要介護高齢者の口腔ケアの負担を軽減したりもします。

また、その過程で、歯科医師による、口腔内の検査やむし歯の治療、入れ歯による咀嚼機能の回復、お口全体の機能回復や維持していくために行うリハビリの計画、訓練などを行います。

これを**「口腔機能管理」**といいます。また、必要があれば、その他の専門職の方々とも連携を取り、機能管理を行い、誤嚥性肺炎の発症予防にもつなげていきます。



口腔ケアの目的

- むし歯・歯周病の予防(歯の喪失の予防)
- 唾液の分泌を促進する
- 会話などのコミュニケーションの改善
- 誤嚥性肺炎を予防する
- 口腔機能の維持・回復

※ 全介助でない方は、うがいも含め、できるだけご自分で歯みがきをするように心がけましょう！
磨きにくいところや分かりにくいところは、遠慮せず、歯科衛生士に相談してください。

歯みがきの介助が必要な方の 口腔ケアのポイント

感染予防に必要なもの



- エプロン
- グローブ
- マスク
- ゴーグルまたはフェイスシールド

口腔ケアのための準備



- 歯ブラシ
- スポンジブラシ
- コップ2つ(うがい用・ブラシ洗浄用)
- 吸引器
(場合により必要)
- 舌ブラシ
- ワンタフトブラシ
- ペンライト
- ガーグルベースン
- 歯間ブラシ
- 保湿剤
- 口腔内ウェットティッシュ
- タオル

ケアの基本はブラッシング！

歯間部(特に歯根が露出したところ)は、むし歯になりやすいところ。歯間ブラシを使用するなど、**1週間に1回は歯科衛生士による専門的なケアを受けましょう！**



口腔ケアの手順

ポイント！ 身の周りの準備を全て整えてから始めましょう！

1

潤す



唇やお口の中を保湿剤を使って潤し、固まった汚れを落としやすくします。



2

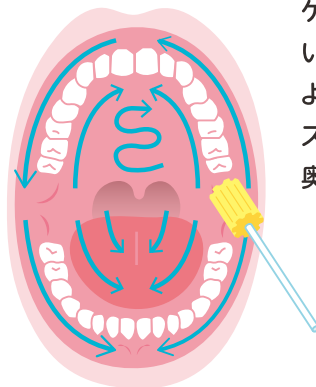
みがく

食べかすや痰の乾いたものが溜まりやすいので、歯ブラシ・舌ブラシ等を用いて、歯、粘膜、舌も優しく磨きます。



3

除去



ケア直後のお口の中は細菌でいっぱいです。飲み込まないようにうがいをしてもらったり、スポンジブラシで残った汚れを奥から手前に取り除きます。



4

保湿

最後に、口腔内に汚れが残っていないか確認しながら、保湿剤を塗布し、歯ぐきをマッサージしてお口全体を保湿します。乾燥しがちなお口に潤いを与えます。保湿剤は口腔内全体に均一に塗布し、保湿状態と抗菌状態が長く保つことを心掛けましょう。



※保湿剤の種類などは、かかりつけの歯科医院で相談してください。

入れ歯（義歯）はいつも清潔に！

● 入れ歯用ブラシや歯ブラシでこする



入れ歯を外して流水下でくまなくしっかりこすり洗いしてください。



バネの部分も
しっかり
磨きましょう！

● 洗浄剤で洗う



入れ歯を清潔に保つために洗浄剤の使用が効果的です。

注意事項

- 歯みがき剤は使用しない。（ぬめりが気になる場合は台所用洗剤を使用してもよい。）
- 変形や変色を防ぐためにも絶対に熱湯の中に入れない。
- 痛いとき、壊れたときには、必ず歯科医師に相談する。
- 夜間、入れ歯を外しておくかどうかについては歯科医師に相談する。

お手入れの際、歯みがき剤で磨いていたため、入れ歯に細かいキズができてしまい、汚れが取れにくくなっている状態。



いろいろなタイプの入れ歯

※入れ歯の種類によって、お手入れや保管の方法が異なる場合があります。歯科衛生士に相談しましょう。

総入れ歯・部分入れ歯



金属のバネがないタイプの入れ歯



インプラント上に入っている入れ歯





Q. こんなときはどうするの？

Q. 口腔ケアで誤嚥させないための安全な姿勢は？

A. 麻痺側口腔内は自浄作用が低くなり、食物残渣などで不潔になりやすいです。誤嚥防止のために口腔ケア時はなるべく座位をとり、とれない場合は45～60度位起こし健側（麻痺側ではない側）に傾けて行います。

口腔ケアの姿勢はいろいろあります



ベッド上で前から介助

ベッド上で横から介助



ベッド上での口腔ケア時の姿勢は、頭部を固定しましょう。



頸部を伸展したままだと、誤嚥の恐れがあります。

Q. 認知症の方へのケアで気を付けることは？

A. 本人の視界に入る位置で近づいていき、指先など末端から触れていきながら、ゆっくりと落ち着いた話し方でケアを始めることを伝えましょう。



Q. お口が乾燥するとどうなるの？

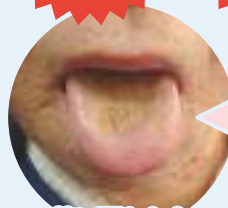
- A. ○ お口や舌の動きが悪くなります。
- 舌苔(ぜったい)が溜まりやすくなります。
- 汚れが固まって取れにくくなります。

すると……

話しづらい

味を感じにくい

傷つきやすい



舌苔に覆われた舌

舌苔は、食べかすや細菌が付着した状態で、口臭の原因にもなります。

Q. お口を潤すためには？

- A. ○ お口をよく動かしましょう！（おしゃべり・カラオケ・食事はよく噛むなど）
- こまめに水分を取りましょう！（果物やゼリーなどをおやつにしてもgood!）
- 湿度を保ちましょう！（ぶくぶくうがいをする・加湿器をつかう・マスクをするなど）
- 唾液が出やすくなるマッサージをしましょう！※次ページ参照
- 乾燥を防ぐお口の中専用の保湿剤を利用しましょう。

※むせやすい人は、誤嚥しないように十分注意してください。



唾液が出やすくなるマッサージをしましょう

食事の前に
やってみよう

① 耳下腺マッサージ



数本の指を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ

② 顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、3〜4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

③ 舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

食事の前に
10回!
やってみよう

お口のリハビリ・あいうべ体操

あ



「あ〜」と
口を大きく開く

い



「い〜」と
横に大きく開く

う



「う〜」と
強く口を突き出す

べ



「べ〜」と
舌を下に伸ばす

あいうべ体操をして、「飲み込み」「食べこぼしの防止」「食塊形成」「食塊の移送」がスムーズに行えるように、日ごろから口の周りの筋肉を鍛えていきましょう!

みらいクリニック院長 内科医 今井一彰先生 考案

相談・お問い合わせ先

一般社団法人 広島県歯科医師会

〒732-0057 広島市東区二葉の里三丁目2番4号

☎082-263-8020 FAX082-263-5525

E-mail : info@hpda.or.jp URL : <https://www.hpda.or.jp>



広島県歯科医師会
イメージキャラクター
はっぼくん