

口腔ケア ハンドブック

Oral health care Handbook



知っておきたい“口腔ケア”的こと

“口腔ケア”を始める前に

口腔ケアの流れ

“歯みがき”的ポイント

“保湿ケア”的ポイント

“お口みがき(粘膜のケア)”のポイント

【監修】菊谷 武先生

日本歯科大学 教授

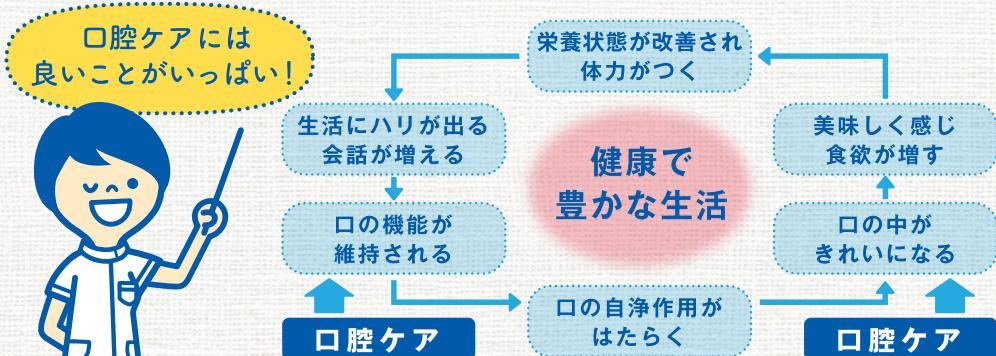
口腔リハビリテーション多摩クリニック 院長

Asahiアサヒグループ食品株式会社

知っておきたい“口腔ケア”的こと

口腔ケアとは？

「口腔ケア(こうくうけあ)」とは、口の中をきれいにしたり、口の機能(話す、食べる、表情をつくるなど)を維持・向上させるためのケアのことです。口腔ケアは、健康維持と豊かな生活を支える大切なケアです。



口腔ケア、「歯みがき」だけで大丈夫？

要介護状態になり、食事の量や口の運動が減ると、唾液の量が減り、自浄作用(自らきれいにしようとする力)が上手くはたらきにくくなるため、口の中が汚れやすくなります。お口の状態に合わせて、「お口みがき(粘膜のケア)」や「保湿ケア」を行いましょう。



食べかすなどの汚れが口の中に残りやすい



舌に白い苔のようなぶ厚い汚れがついている



お口みがき
(粘膜のケア)
が必要です

P.9、10参照



口の中がカビカビしている



乾燥した汚れがこびりついでいる

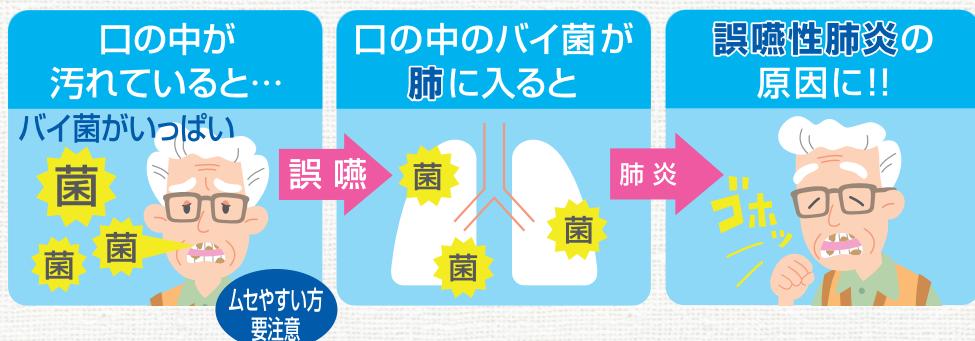


保湿ケア
が必要です

P.7、8参照

高齢者がかかりやすい「誤嚥性肺炎」も 口腔ケアで予防できる？

「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」は、口腔内の細菌が唾液や食べ物と一緒に誤って気管に入ること（誤嚥）で起こります。高齢者、特に飲み込み障害（嚥下障害）のある方がかかりやすい肺炎です。口腔ケアで口の中をきれいにすることは、誤嚥性肺炎の予防につながります。



肺炎は、日本人の死亡原因の第3位

肺炎で亡くなる方の、約96%は65歳以上の高齢者です。*

また、高齢者の肺炎の多くは誤嚥性肺炎であると言われています。



*参考：厚生労働省「平成27年人口動態統計月報年計（概数）の概況」

このような方は、誤嚥性肺炎に注意しましょう！

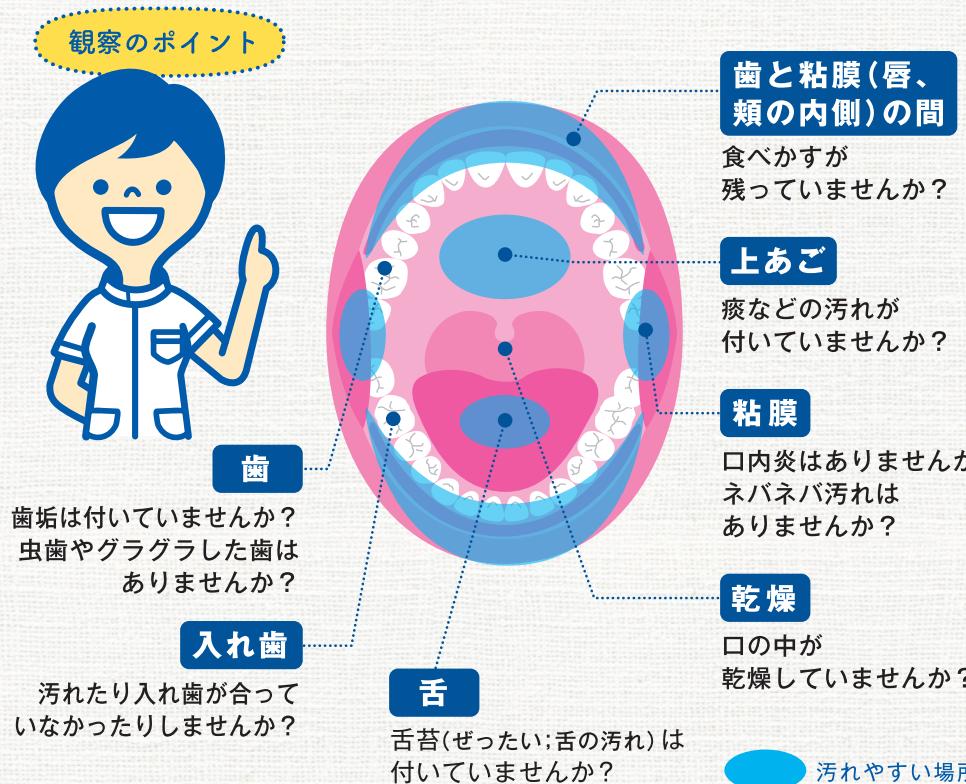
- | | |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 口の中が汚れやすい | <input checked="" type="checkbox"/> 食べる量が減ってきた |
| <input checked="" type="checkbox"/> 水や唾液でムセやすい | <input checked="" type="checkbox"/> 体重が減ってきた |
| <input checked="" type="checkbox"/> 食事に時間がかかる | <input checked="" type="checkbox"/> 口から食べていない
(胃ろうをしている) |

正しい口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう！

“口腔ケア”を始める前に

まず、お口の中をチェックしましょう！

口の中の状態をチェックして、どんなケアが必要なのかを確認します。入れ歯がある場合ははずしてからチェックしましょう(P4参照)。



歯科医師に相談しましょう

- 虫歯がある
- 口内炎がある
- 入れ歯が合っていない
- 歯がグラグラしている
- 出血している
- いつもと様子が違う

入れ歯のはずし方

【総入れ歯の場合】

上あご側

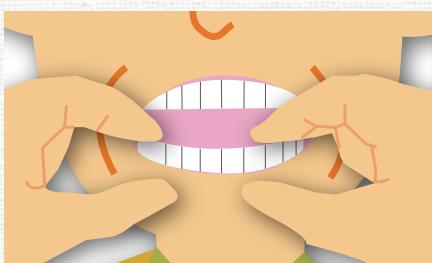


- ①前歯のあたりを親指と人差し指で挟むように持つ
- ②上に持ち上げると、入れ歯の奥側が外れるので、ゆっくりと横に回転させながらはずします。

下あご側



前歯のあたりに親指と人差し指の指先を当てて引き上げ、回転させながらはずします。



【部分入れ歯の場合】

上あご側の場合は、人差し指の爪で、下あご側の場合は親指の爪で金属のバネをはずします。その際、指の腹（上あご側は親指、下あご側は人差し指）を歯の咬み合う面に置いて支えながらバネをはずしましょう。

※両手ではずすと上手に入れ歯がはずせます。

入れ歯のお手入れ方法

1日3回、毎食後を目安に行います。

（入れ歯安定剤を使用する場合は、取り扱い説明書に従って取り替えましょう）

- ①食べかすなどの汚れを流水で洗い流します。
- ②歯ブラシを使って、全体をこすり洗いします。



研磨剤入りの歯みがき粉は、入れ歯を傷つけることがあるので、使用する場合は研磨剤無配合のものを選びましょう。



口腔ケアの流れ

口腔ケアは1日3回が基本です。以下の手順でケアしましょう。

※口から食べていない方(胃ろうの方)も口腔ケアが必要です。

① 口の中を観察する

»»» P.3参照

まず、口の中の状態を把握します。

② 保湿ケア

»»» P.7、8「保湿ケアのポイント」参照

口の中が乾燥した状態でケアを始めると、粘膜を傷つけてしまうので、
ケア前に保湿しましょう。

保湿ケア が必要な方

- 口の中が乾燥している
- 乾燥した汚れがこびりついている

③ お口みがき(粘膜のケア)

»»» P.9、10「お口みがきのポイント」参照

食べかす・舌の汚れ・痰などを取り除きます。
たん

お口みがき が必要な方

- 粘膜(舌や上あごなど)が汚れている
- 食べかすなどが口の中に残っている

④ 歯みがき

»»» P.6「歯みがきのポイント」参照

口腔ケアの基本です。

歯みがき が必要な方

- 歯がある

⑤ 保湿ケア

»»» P.7、8「保湿ケアのポイント」参照

口の中が乾燥しやすい方は、口腔ケアの仕上げに保湿しましょう。

保湿ケア が必要な方

- 口の中が乾燥しやすい

その他 入れ歯の清掃

»»» P.4「入れ歯のお手入れ方法」参照

入れ歯がある場合は、清掃します。

終了

“歯みがき”のポイント

歯みがきは、口腔ケアの基本です。以下のことに注意して行いましょう。

※スponジブラシでは完全に歯の汚れを取り除けません。歯のある方は、必ず歯ブラシでみがきましょう。

① 口腔ケア時の姿勢に注意しましょう

ブラッシングでかき出した汚れや細菌を誤嚥しないように、姿勢に注意してケアしましょう。

ムセにくい姿勢で
ケアしましょう！

○ 正しい姿勢



- なるべく上体を起こす
- 目線を合わせる
- あごを引く

✗ 誤った姿勢



- 目線が上がるとあごが
上がり誤嚥しやすくなる

② うがい水の誤嚥に注意しましょう

歯みがき後のうがいの際、うがい水を誤嚥してしまう危険のある方（嚥下障害のある方）や、口を閉じる力が弱く、ブクブクうがいが難しい方の場合は、うがいの代わりに口腔ケア用のウェットティッシュや、スponジブラシなどで拭き取りましょう。

うがいの
代わりに拭き取り
ましょう！

嚥下障害がある

ブクブクうがいが
難しい



“保湿ケア”的ポイント

どうして保湿ケアが必要なの？

口の中が乾燥すると、自浄作用が低下し、口の中が汚れやすくなったり、口臭が強くなったりします。また、乾燥により、口や舌の動きが悪くなり、話しづらくなったりします。保湿ケアを行うことで、これらが改善できます。

「保湿ケア」は、以下のような保湿剤を使ってケアします。

保湿剤の種類

ジェルタイプ



特長

- 保湿効果が高い
- 就寝中におすすめ

スプレータイプ



特長

- 手軽にケアできる
- 日中のケアに
おすすめ

マウスウォッシュタイプ



特長

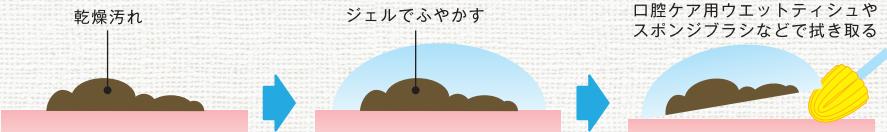
- 保湿成分入りの
洗口液
- 口内の洗浄にも
使用できる

保湿ケアのタイミング

1日3回、口腔ケアの前後にケアするのが基本ですが、状態によって増減します。就寝中に最も唾液の量が減るので、就寝前のケアも効果的です。

口腔ケア前の保湿

乾燥した状態でケアを始めると粘膜を傷つけることがあるので、ケア前に保湿します。また、乾燥汚れがある場合は、保湿剤でふやかすと簡単に除去できます。



口腔ケア後の保湿

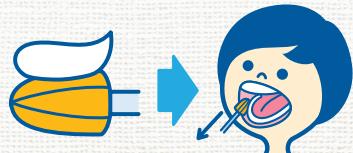
口腔ケアでうるおった状態を維持するために、ケアの最後にも保湿ケアをします。口の中の水分を正常に保つことで、口臭予防や乾燥汚れの付着の予防になります。

保湿剤の使い方

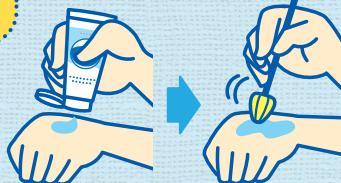
保湿剤は、口の中をきれいにした後に使います。

【ジェルタイプ】

清潔にした指、またはスポンジブラシなどに適量とり、口の中に薄くまんべんなく塗り広げた後、吐き出すか軽く拭き取ります。



「薄く塗り広げる」が
ポイントです！



厚く塗り過ぎると、保湿剤が乾燥して口の中にこびりついてしまうことがあるので、薄く塗り広げましょう。

一度、手の甲でなじませてから塗ると上手く塗れます。

【スプレータイプ】

口の中に適量をスプレーし、吐き出すか軽く拭き取ります。



ノズルがあると
使いやすい！



介助で使う場合は、ノズルがあると口周りを汚さずにスプレーできるので便利です。

【マウスウォッシュタイプ】

口に含んで吐き出すか、スポンジブラシに浸して口の中に塗布します。



スポンジブラシに浸す場合は、誤嚥を防ぐため、口の中に入れる前に必ず余分な水分を絞りましょう。



“お口みがき(粘膜のケア)”のポイント

「お口みがき(粘膜のケア)」は、以下のようなグッズを使ってケアします。

ケアグッズの種類

口腔ケア用ウェットティッシュ



特長

- 取り出してすぐに使える
(他の用具がいらない)
- 指で拭くので使いやすい
- 使い捨てで衛生的

スポンジブラシ



特長

- 口があまり開かない方にも使いやすい
- 指を噛まれる心配がない
- 使い捨てで衛生的

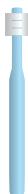
口腔ケア用綿棒



特長

- マイルドな口あたりでやさしくケアできる

口腔ケア用ブラシ



特長

- 粘膜のケアに使えるようにやわらかい毛でできている

舌ブラシ



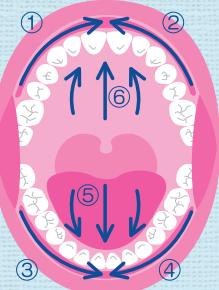
特長

- 舌の汚れが取りにくいときに便利

お口の中の拭き取り方

汚れが奥に行かないように、奥から手前に拭き取るようにしましょう

奥から手前に
拭き取りましょう!



拭き取る場所

歯と唇の間

頬の粘膜

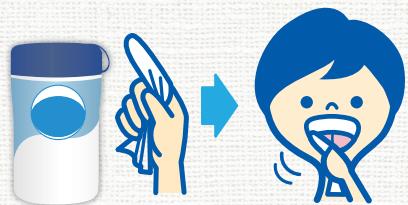
舌

上あご

ケアグッズの使い方

【口腔ケア用ウェットティッシュ】

指に巻きつけて、奥から手前に向かって口の中の汚れを拭き取ります。



ワンポイントアドバイス

マッサージするように拭くのがおすすめ！

マッサージするように拭き取ると、口の運動にもなり、口の機能を高めることにもつながります。

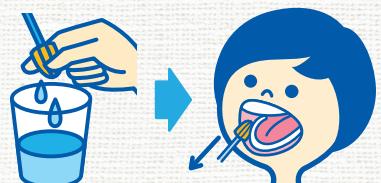


【スポンジブラシ】※口腔ケア綿棒・口腔ケアブラシも同様です

水またはマウスウォッシュをつけ、余分な水分を絞ってから、奥から手前に向かって口の中の汚れを拭き取ります。



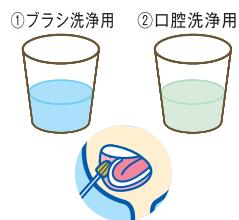
誤嚥を防ぐため、口の中に入れる前に必ず余分な水分を絞りましょう。



ワンポイントアドバイス

コップを2つ用意すると便利！

汚れの付いたブラシを①のブラシ洗浄用コップ（水）で洗い、きれいにした後に、②の口腔洗浄用コップできれいな水分（マウスウォッシュなど）をつけてケアすれば、水道のないベッドサイドなどで手軽にケアできます。

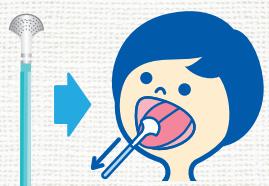


【舌ブラシ】

ブラシを舌にあて、ゆっくり手前に引いて汚れをかき出します。



強くこすり過ぎると粘膜を傷つけてしまうので、やさしく除去しましょう。





【監修】菊谷 武 先生

日本歯科大学 教授

口腔リハビリテーション多摩クリニック 院長

摂食嚥下リハビリテーションが専門。「「食べる」介護があるごとわかる本」『図解 介護のための口腔ケア』など、多数の書籍を執筆。また、高齢者が住み慣れた地域で、安心して食事ができる環境をつくるため、地域で医療・介護・企業が連携して食支援を行える「高齢者の食支援サイト」を立ち上げるなど、幅広く活躍している。

高齢者の食支援サイト

<http://www.shokushien.net/>



こちらからも
アクセスできます

口腔ケアは “おいしく食べる”を支える大切なケアです

“食べること”は、人生の最大の楽しみのひとつです。また、「おいしいね」と言葉を交わし、笑顔で過ごすことができるのも、健康な口があってこそ。口腔ケアは、そんな楽しみや幸せを支える大切なケアです。ところが、そんな口腔ケアを怠ると、人生の楽しみが奪われ、時には誤嚥性肺炎などの疾病の原因になることもあります。健やかな毎日のために、口腔ケアで清潔な口内環境を保ちましょう。

Asahi アサヒグループ食品株式会社

〒130-8602 東京都墨田区吾妻橋1-23-1