

お口をいつもきれいに!

おうちでできる口腔ケア



監修 ふれあい歯科ごとう 代表 歯科医師 五島朋幸 先生



Otsuka 株式会社大塚製薬工場

口腔ケアに期待する効果

1. 口腔機能の維持・回復（口の中の環境を良くする）
2. 誤嚥性肺炎の予防（口の中の細菌を減らす）
3. 虫歯・歯周病の予防（口の中の細菌を減らす）
4. 口臭の予防（口臭を軽減させる）
5. 味覚の改善（食事が美味しくなるようにする）

五島先生のコメント

口腔ケアは生活の一部です。無理なく、習慣として実践できるようにしましょう。口腔ケアはお口をケアすることではありません。お口を通してケアをするということを忘れないようにしてください。

口腔ケアを始めましょう

準備するもの



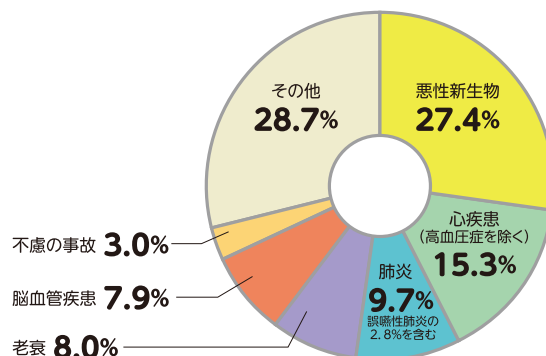
あると便利なもの



口腔ケアの重要性

誤嚥性肺炎を含む肺炎の死亡数の割合は第3位に相当します。また、肺炎の中では、誤嚥性肺炎が約3割を占めています。年齢が高くなるにつれ肺炎で亡くなる方が増え、高齢者の肺炎の7割は誤嚥性肺炎といわれています。

誤嚥とは：食べ物や唾液が気管に入ってしまうこと



厚生労働省 平成30年(2018)人口動態統計月報年計(概数)の概況
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai18/index.html>
(2020年6月現在)より作成

誤嚥性肺炎の予防には、口腔ケアが大切だといわれています。特に胃瘻などの患者さんは、『口からごはんを食べていないからハミガキは必要ない』と思われる方が多いようです。しかし、口から食べていないからこそ、歯みがきなどの口腔ケアが大切なのです。

口からごはんを食べなくなると、口を動かすことが減り、その結果唾液の量も少なくなり、口の中の細菌が増えやすい環境となります。何かの拍子に汚れた唾液が肺に入ってしまう、肺のなかで細菌が増えることで熱が出たり、肺炎にまでなることがあります。口腔ケアをすることで口の中の細菌を減らし、きれいな状態を保つことで、肺炎にかかりにくくなることが期待できます。また、経管栄養の場合は、栄養剤の注入前に口腔ケアを行なうとよいでしょう。口腔ケアの刺激による嘔吐や逆流、胃内容物の誤嚥によって誤嚥性肺炎を引き起こすこともあるからです。

1 安全な姿勢を保とう！

※精神的、身体的に負担をかけないことが大切です。

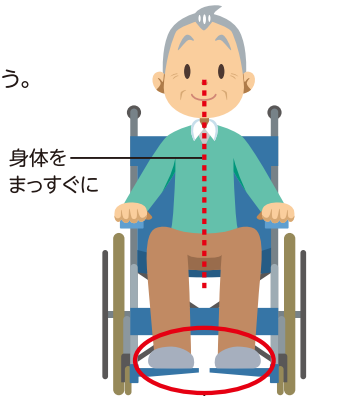
ポイント！ 大切なことは、両足を安定させること！

車椅子の場合

姿勢を整え、足の位置を確認しましょう。



お互いの目線が同じ高さになるように椅子に座るとケアしやすい。ケアされる側も安心感が得られる。



身体をまっすぐに

足を投げ出したりしないで両足の裏をしっかり安定させる。

ベッドの場合

ベッドを起こし、安定した姿勢にしましょう。

クッションなどで両足の裏を安定させる。

あごを引く。

頭部に枕やバスタオルをあて、あごを引かせる。
※唾液や水を飲みこませない。

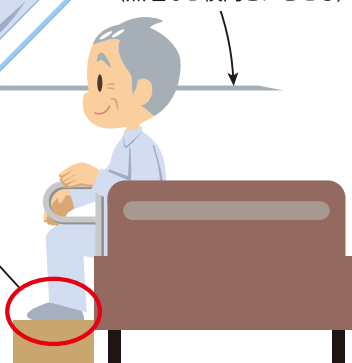


上体を30～40度起こす。(無理なら横向きにさせる)

ベッド脇の場合

ベッドの柵などにつかまってもらい安定した体勢にしましょう。

ベッドが高いときは、踏み台などを用意して、両足の裏をしっかりと安定させる。



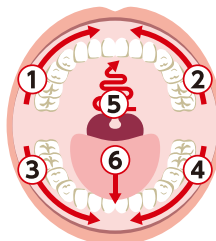
2 お口の中をチェックしよう！

歯や舌に、食べ残しや痰などの汚れがこびりついていないか？ 傷はないか？ など、お口の中全体をチェックしましょう。



3 粘膜の清掃をする

ほほの内側や上あご、歯茎などを清掃しましょう。



汚れが奥にいかないように奥から手前にブラシを動かす。

【ワンポイントアドバイス】



唇が突っ張るくらい大きくお口を開ける(左)と、歯茎やほほ側の清掃がしにくい。お口は軽くあけてもらう(右)。

3 お口の中をきれいにしよう！

1 潤わせる

お口の中が乾いたままで口腔ケアをすると、痛かったり、汚れが落ちにくかったりします。乾いているときは、うがいでお口の中を湿らせましょう。

うがいがうまくできないときは



うがいをしてお口の中を潤わせる。



口腔ケア用のジェルやスプレーで、汚れた箇所を湿らせる。



10～20秒ほどたってから、スポンジブラシで、優しく拭き取る。

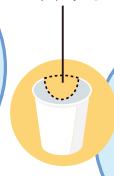
4 うがいをする

むせないように注意して、少量の水でこまめにうがいしましょう。



U字型にカットする

鼻にコップが当たらないので、うがいがしやすい。



U字型にカットされた市販品もある。

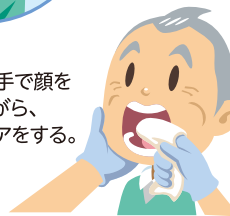
あごをあげて飲むとむせやすい。

うがいがうまくできないときは

口腔清拭シートを指に巻き付ける
※必ず、手袋をすること。



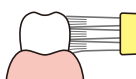
反対側の手で顔を押しさえながら、粘膜のケアをする。



2 歯みがきをする

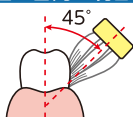
軽く水を含ませた歯ブラシに口腔ケア用のジェルを付けて磨きましょう。

歯の外側

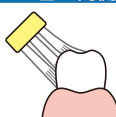


歯、歯茎の境目は、図のように歯ブラシをあて細かく動かします。

歯と歯肉の境目



歯の内側

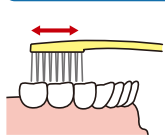


前歯の裏側



歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かす。

奥歯の噛みあわせ



噛み合わせ面のくぼみに対し毛先を水平に動かす。

奥歯の内側



毛先が奥まで届くようにして振動させる。

5 お口の中をマッサージ、保湿をする(仕上げ)

口腔ケア用のジェルでお口の中全体をマッサージしましょう。マッサージの刺激により、唾液が出やすくなります。



歯ぐき、頬の裏側、舌などをマッサージする。

残ったジェルは軽く拭取る。