介護者向け口腔ケアツール

口腔ケアの押さえどころ！

すべての方に口腔ケアは必要です。
特に要介護の方に対しては安全に、できれば簡便に行いたいですね。

口腔ケアは、口を「きれいにする」＋「リハビリする」ことです。

口腔ケアは何のため？

口の中には約 700 種類の細菌がいます。口の中が不潔であると、むし歯や歯周病になり、入れ歯の調子も悪くなります。飲み込みの機能が低下していると誤嚥（ごえん）性肺炎にもなります。口腔ケアはそれらを予防します。

「口から食べること」それは最高の栄養の取り方です。しっかり食べる・飲み込むには、「唇を閉じる・舌を動かす・息をこらえる」ことが必要です。口腔ケアはそれらをサポートします。

「食べられる口」を維持するためにも口腔ケアは必要です

1. 口腔ケア時の姿勢のポイント

2. 口腔ケアの実際

- 口腔ケアを行う前に…
- 実際に口腔ケアをやってみましょう。

3. 認知症の方を口腔ケアに誘うときのポイント

4. えん下障害のある方に対する口腔ケア

島根県経口摂取支援協議会
（事務局：島根県歯科医師会内）

【加盟団体】
島根県医師会、島根県歯科医師会、島根県薬剤師会、島根県看護協会、
島根県栄養士会、島根県作業療法士会、島根県理学療法士会、島根県言語聴覚士会、
島根県歯科衛生士会、島根県介護支援専門員協会、島根県老人保健施設協会、
環日本海ＮＳＴフォーラム、島根県訪問看護ステーション協会

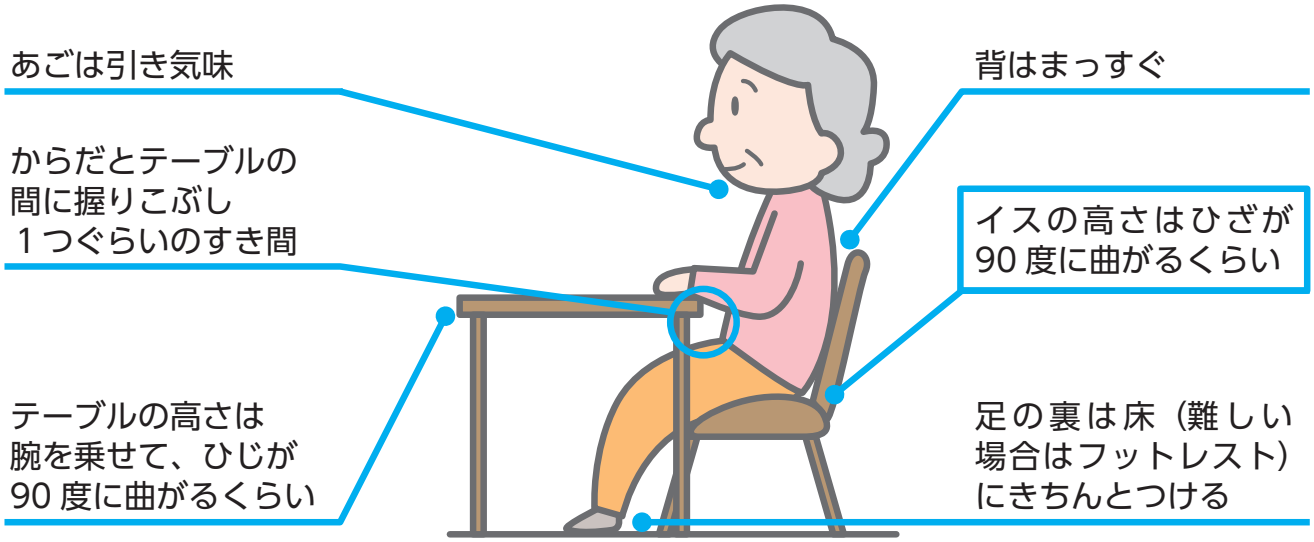
口腔ケア時の姿勢のポイント

・できるだけ座った姿勢で行います。
・誤嚥（ごえん）を防ぐために、負担のない範囲であごを引きます。
・介助者は相手の目線に位置するようにします。
・姿勢が崩れやすい場合は枕や丸めたタオルなどを使用して、体を安定させます。
・経管栄養の場合、注入中・終了後３０分間は避けます。（胃や食道からの逆流を誘発しやすいためです）

■ 座ることができる方の場合 ■

座れる方は、座ってもらい、ほんの少しだけ首を前かがみにしてもらいましょう。

■ 正しい姿勢 ■



■ 悪い姿勢 ■

誤嚥（ごえん）の恐れがあり、非常に危険な姿勢です。

上体がそり返っている

背中が丸くなっている

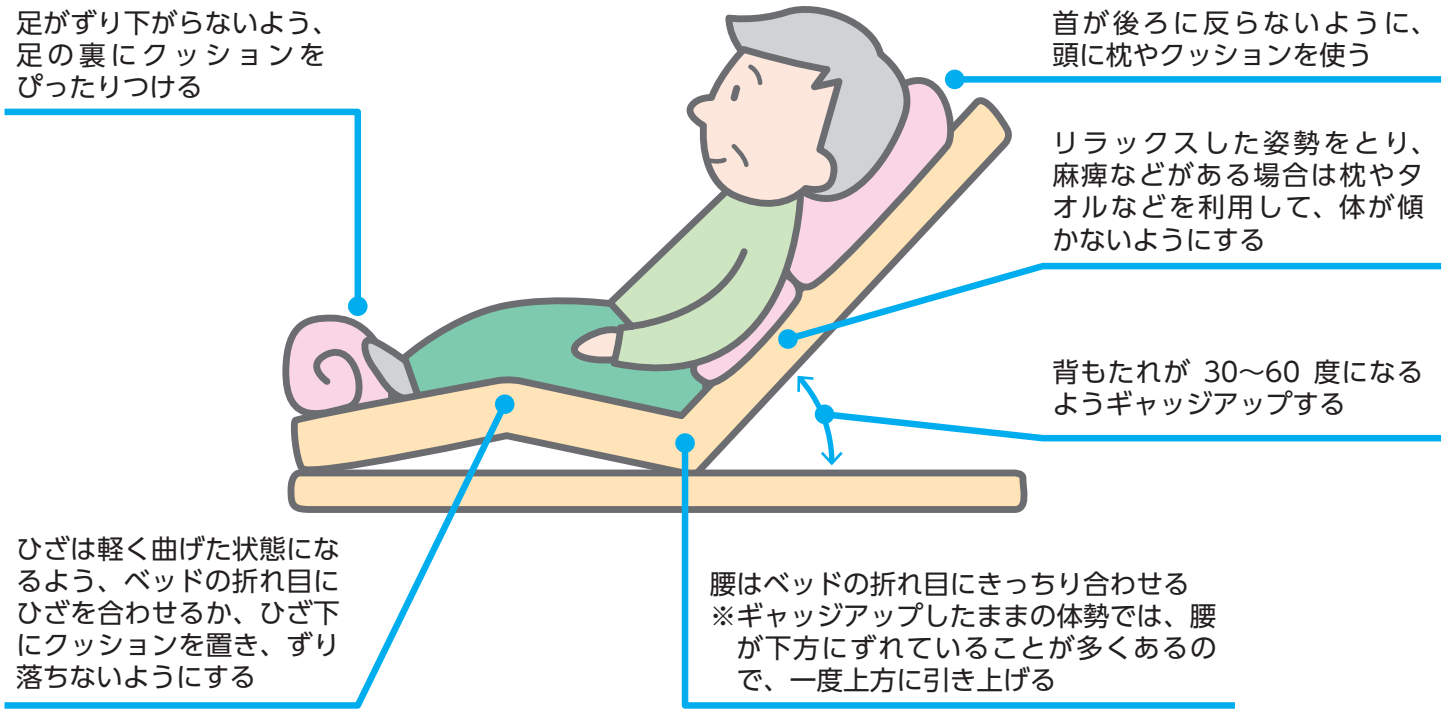
左右どちらかに傾いている

■ 座ることができない方の場合 ■

座ることができない方は、ベッドに寝たまま、クッション等を使って体が安定するようにして体位を整えましょう。

・ベッドを 30 度くらいギャッジアップしましょう。
（※適した角度は一人ひとり異なります。体調によっても調整が必要な場合がありますので、専門職と相談しましょう）

■ セミファウラー位 ■



■ 起き上がることができない方の場合 ■

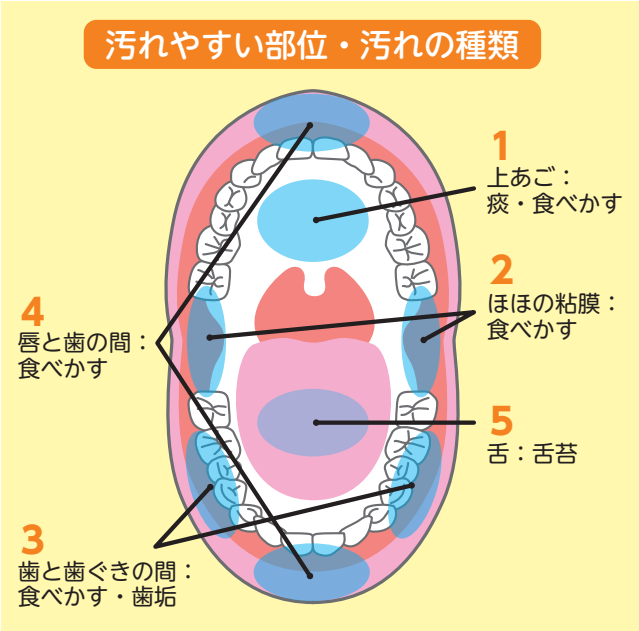
起き上がることができない方は、ベッドに寝たまま顔と体を横向きにし（側臥位）、背中や足にクッションなどを当てましょう。

※片麻痺がある方の場合は、麻痺している側を上向きにしましょう。

・体が横向きにできない方は頭部だけでも横向きにしてもらいます。
・状態が良ければ体を起こす角度を上げていきます。

口腔ケアを行う前に…

1. まずは、お口の中を観察することが大事です。



ここをチェック！

- ☐ 粘膜や歯ぐきが腫れていませんか
- ☐ 粘膜に傷がついていませんか
- ☐ 歯が動いていませんか
- ☐ 歯が欠けたり、とがっていませんか
- ☐ 汚れがついていませんか
- ☐ 口の中が乾燥していませんか
- ☐ 舌に白や茶色等の色がついていませんか

チェックがひとつでもついた場合は早めに歯科に相談しましょう

2. 必要なものが準備されていますか？

準備するもの 相手によって使用するものが違います。必要に応じて準備しましょう。

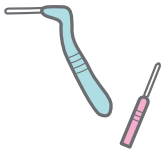
☐ 手袋

☐ 歯ブラシ

☐ コップ

☐ ワンタフトブラシ

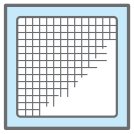
☐ 歯間ブラシ



☐ スポンジブラシ

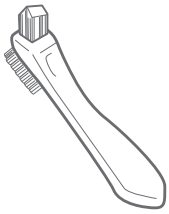
☐ 保湿剤

☐ 拭き取り用ガーゼ

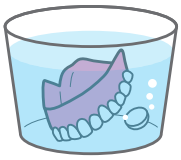


☐ 洗口剤（ノンアルコール）

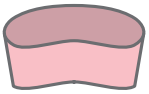
☐ 入れ歯ブラシ



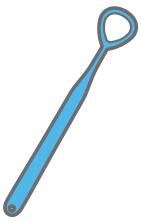
☐ 入れ歯洗浄剤



☐ ガーグルベースン



☐ 舌ブラシ



実際に口腔ケアをやってみましょう。

準備ができたら口腔ケアをはじめましょう。

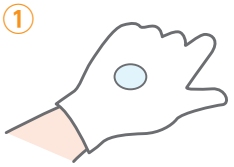
★口腔ケアが困難な方は…

- 口腔ケアの前にこれから何をするか、より丁寧に説明しましょう
- 毎日できる範囲内で、少しずつ口腔ケアを行いましょう
- 口が開けにくい方、拒否のある方等は、月に数回、歯科医師・歯科衛生士に口腔衛生管理を依頼しましょう

1. 保湿をしましょう。（乾燥がある方は必ず保湿をしましょう）

- **うがいができる方は、ぶくぶくうがいをします。（大半の汚れが洗い流されます）**
- **乾燥している方は、保湿剤を使いましょう**
- **保湿剤の使い方**

①

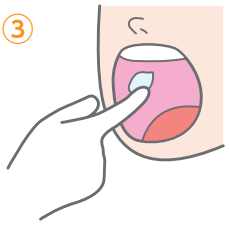


手の甲に保湿剤を１円玉大程度出します。

②

指またはスポンジブラシに保湿剤をなじませるように薄く広げます。

③

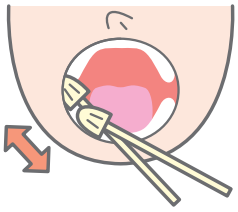


乾燥している部分に塗ります。

④

スポンジブラシはお水につけ、水気をしぼります。
拭き取り用ガーゼは指に巻きます。
※口腔内の乾燥が目立つ場合には、スポンジブラシに保湿剤をつけるか、お水の代わりに保湿効果の高いマウスウォッシュを使うとよいでしょう。

⑤



ほほと歯ぐきの間に器具や指を入れ、汚れをかき出すように奥から手前へ数回動かします。

⑥

ほほの内側からお口の外側に向かって広げるようにし、マッサージをする気持ちで、やさしく汚れを拭い取ります。

⑦

上下左右全てのほほに行いましょう。

※一度で完璧にきれいにしようとせず、必要に応じて数回に分けて（時間や日をあけ）、口の中の汚れを取っていきましょう。
一通り清掃が終わったら、保湿のため口の中全体を湿らせ、薄く保湿剤を塗って保湿を行います。

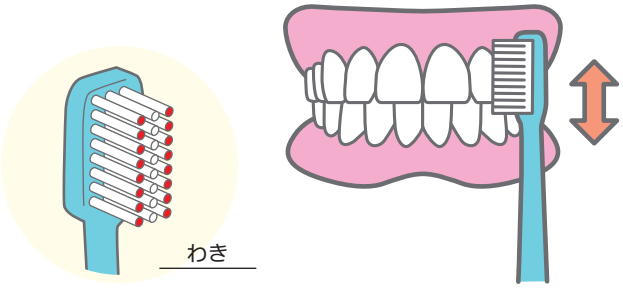
保湿剤を選ぶポイント

・嫌がられる場合がありますので、極端に甘い製品は避けましょう。
・アルコールが配合されているものは逆に乾燥させてしまうこともあるのでアルコールフリーのものを選びましょう。

2. 歯みがきのポイント

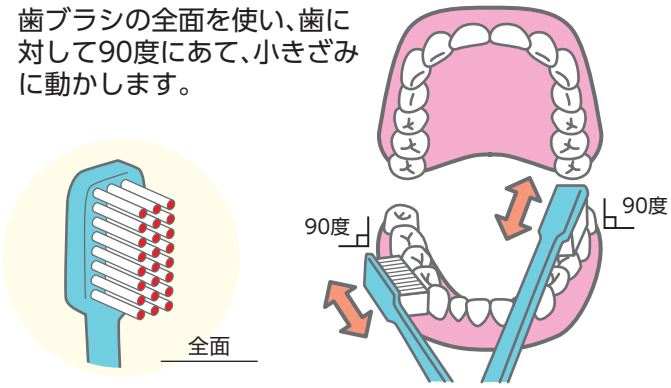
■歯と歯の間

歯ブラシのわきを使い、歯と歯の間に、
縦にあて上下に動かします。



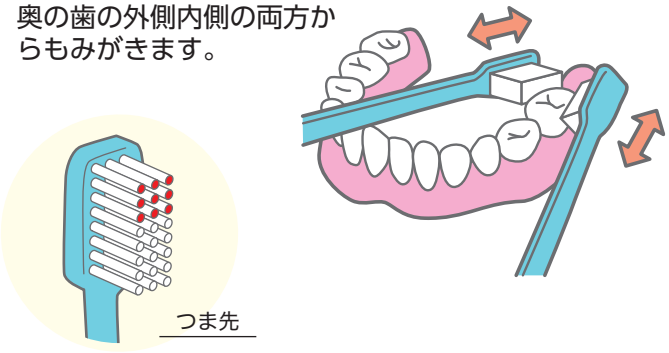
■歯と歯ぐきの境目・奥歯の噛み合わせ

歯ブラシの全面を使い、歯に
対して90度にあて、小きざみ
に動かします。



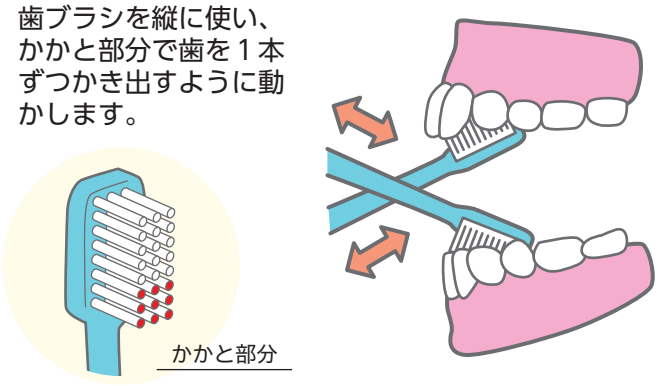
■１番奥の歯のうしろ

歯ブラシのつま先を使い、
奥の歯の外側内側の両方か
らもみがきます。



■前歯の裏側

歯ブラシを縦に使い、
かかと部分で歯を１本
ずつかき出すように動
かします。



どんな歯ブラシが良い？

毛のかたさ

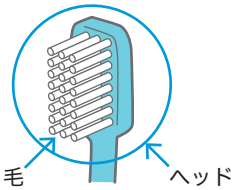
やわらかめ～ふつう

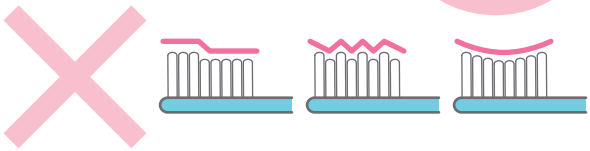
毛束

３列のタイプがみがきやすい

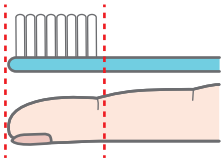
ヘッドの大きさ

小さめ
ストレートのタイプ



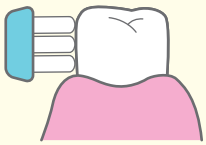


歯ブラシのヘッドの大きさは、
ひとさし指の第一関節くらいの
大きさが目安になります。



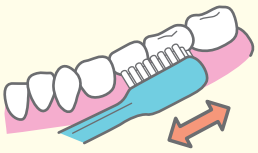
※歯や歯ぐきの状態によって違うので、
歯科衛生士にご相談ください。

歯みがきをする時のみがく強さと、みがき方のポイント



毛先を歯面（歯と歯肉の境目、
歯と歯の間）にきちんとあてる

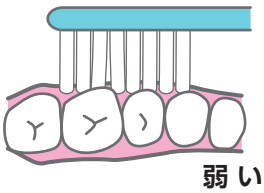
150～200gの軽い力（毛先が
広がらない程度）でみがく



小きざみに動かす（5～10mm
を目安に1～2歯ずつみがく）

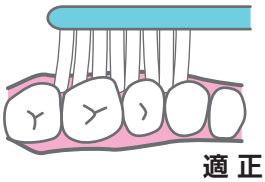
どのくらいの強さ？

✕ 50g



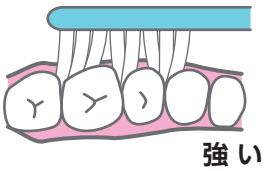
弱い

○ 150～200g



適正

✕ 300g



強い

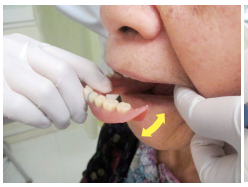
3. 入れ歯の清掃：入れ歯は外してみがきましょう。

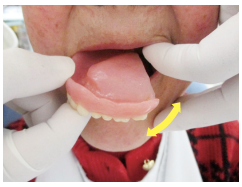
■入れ歯のとりはずし方のポイント■

1 総入れ歯の場合

外し方の基本：

上の総入れ歯は後方の部分を粘膜から浮かし、入れ歯と粘膜の間に空気を入れるイメージで外します。出し入れする時は、指で唇を軽く押し広げ、入れ歯を回転させるように出し入れします。





後ろから行う場合：

左手の人差し指で左側の唇を押し広げて入れ歯の前歯の部分をしっかりつまんで、入れ歯を回転させて着脱します。

※介助者のきき手が右手の場合。

正面から行う場合：

左手の人差し指で右側の唇を押し広げて、入れ歯の前歯の部分をしっかりつまんで着脱するか、右手で入れ歯の前歯を持って回転させるようにして着脱します。

※介助者のきき手が右手の場合。

2 部分入れ歯の場合

前から外す場合は、親指で金属を持ち上げる。

後ろから外す場合は、人差し指で金属を持ち上げる。

外し方の基本：

下の入れ歯を外す時は入れ歯の金属に指を引っかけて金属を持ち上げるようにして外します。
上の入れ歯を外す時は金属を押し下げます。(両手で行うようにしましょう)
左右同時に金属を持ち上げる（押し下げる）と自然に入れ歯が外れる場合が多いですが、入れ歯によっては片方づつ外す方がよい場合もあります。(着脱方向が斜めの場合があるので注意しましょう)

入れる時：

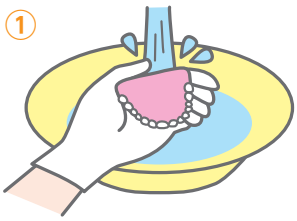
入れる時は入れ歯の金属の部分を引っかける歯の位置に合わせて指で押さえて入れます。

■入れ歯の清掃のながれ■

※入れ歯は滑りやすいので、万が一落としてしまうと割れてしまうことがあります。
手に持ってみがく時は水を張った洗面器などを用意し、その上でみがきましょう。

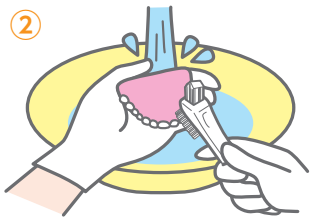
STEP1　簡単みがき

①



流水下で、入れ歯についている食べかすやヌルヌルとした汚れなどを洗い流します。

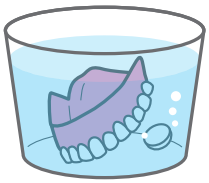
②



汚れがある程度取り除けたら、入れ歯専用ブラシを使い、みがきます。
凹凸に合わせて 2 種類の毛束を使い分け、食べかすや汚れを取り除きます。口の粘膜と接する面・入れ歯の歯との境目をしっかりみがきます。

STEP2　入れ歯洗浄剤

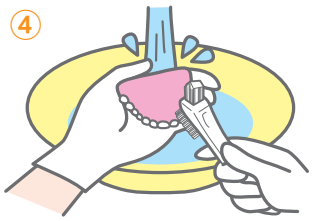
③



入れ歯の保管用容器にお水と入れ歯洗浄剤を入れて、入れ歯を浸します。

STEP3　念入りみがき

④



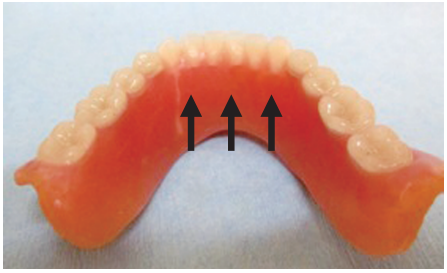
洗浄剤使用後は薬品を流水でよく洗い流す必要があります。流水下で、入れ歯ブラシを使用して、入れ歯洗浄剤の成分や、浮き上がったヌルヌルをしっかりみがいて洗いましょう。

■入れ歯の清掃のポイント■

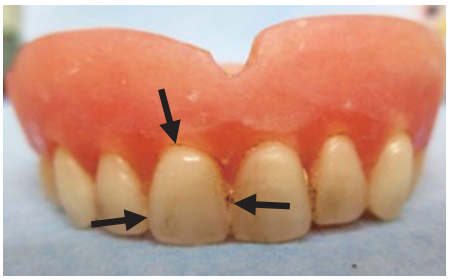
- 強い圧でこすり過ぎると表面がすりへるので注意が必要です。
- 寝る前には入れ歯を外し専用のケースに水を溜め、水の中に浸して保存します。

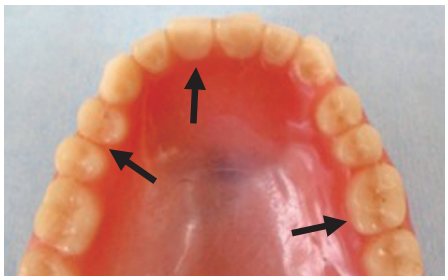
■汚れが残りやすいポイント（丁寧にみがきましょう）■

- 口の粘膜と接する面は、入れ歯がしっかり合っていなかったり、顎との間に隙間があると、汚れがつきやすくなります。

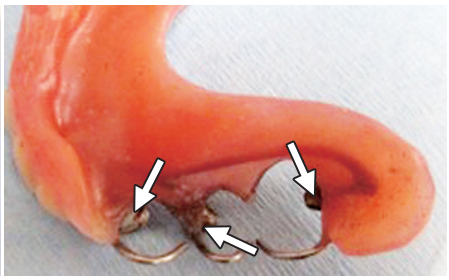


- 下の入れ歯の前歯の舌側（矢印部）は歯石がつきやすい場所です。





- 入れ歯の歯とピンクの部分の境目も汚れがつきやすい部位です。



- 入れ歯の金属の裏表とピンクの部分の境目をしっかりみがきましょう。
- 入れ歯の金属は折って壊さないよう指で押さえて丁寧に洗いましょう。
- 金属のバーの内側も汚れが付きやすい部位です。（※）

認知症の方を口腔ケアに誘うときのポイント

(1) まずは、認知症の方の状態をアセスメントしましょう。

- ☑ 話を十分に聞く。
- ☑ 情報を収集する。
- ☑ ニーズを把握する。

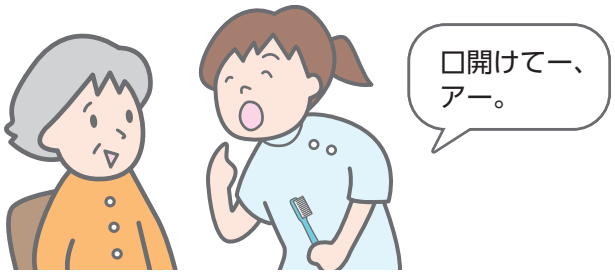
(2) 口腔ケアへの誘い方

① 用具を思いおこしてもらいましょう。

例えば、おやつの後で「一回うがいをしてみましょうか」とコップを差し出す。(プライベートに配慮して洗面台でうがいをしましょう。)

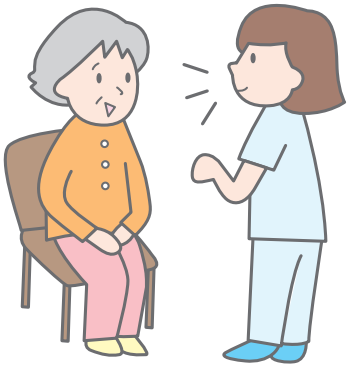
② ジェスチャーを交えながら促しましょう。

例えば、大きく口を開けてみせる。



③ ケアの実施場所を決めてもらいましょう。

④ 相手の視界に入る位置で目線をあわせて声かけしましょう。



えん下障害のある方に対する口腔ケア

機能的口腔ケアを行いましょう。

機能的口腔ケアには、口腔のリハビリテーションの意味も含まれます。
代表的なものとして、口の体操と唾液腺マッサージがあります。

1．口の体操

口を開けたり閉じたり、舌を出したり引いたり、ほほをふくらませたりすぼめたりして、口の周りの筋肉を動かします。そうすることで唾液の分泌を促し、食べる機能の衰えを防ぐことができます。また、脳への適度な刺激となって表情も豊かになります。

2．唾液腺マッサージ

唾液には消化を助けたり、口の中の細菌の増殖をおさえ、粘膜を保護するなどの重要な役割があります。しかし、加齢によって唾液の分泌量が低下すると口腔内が乾燥しがちになり、唾液の重要な役割を十分に果たすことができなくなってしまいます。

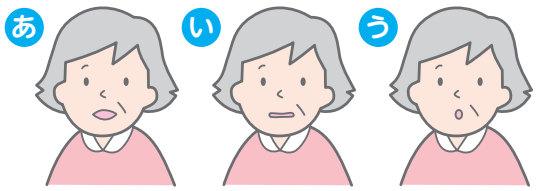
そうなると、うまく喋ることや、食べることができなくなったり、入れ歯を入れるときに痛みがでるなどの支障が出てきます。

口の中に多くある唾液腺を刺激することで、唾液が出やすくなります。

口の体操やマッサージをしましょう！

唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。
日頃からなるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

口の体操

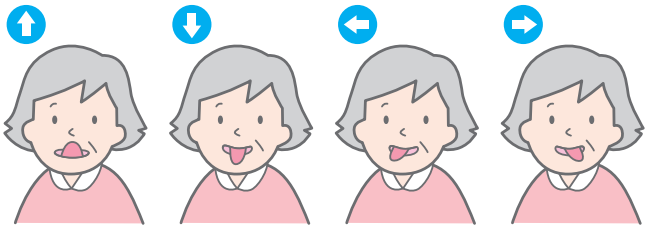


「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします。

ほほの運動

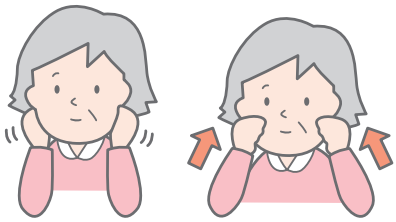
ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。

舌の体操



口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。

唾液腺のマッサージ



耳の下、顎の下やほほをさすったり、揉んだりして動かします。