

八代地域高齢者の口腔ケアマニュアル

口腔内の病気と全身の病気

臓器はすべてつながっています。

歯・口腔の病気(特に歯周病)は全身に影響します。



誤嚥性肺炎の予防
日常生活動作の改善
栄養改善
介護負担の軽減



口腔ケアは自立や生活の質（QOL）を向上させる出発点です。

社団法人 八代歯科医師会

● 口腔ケアと全身の関わり ●

口腔ケアは、全身の疾患を予防する出発点です！



全身

敗血症・頭痛・肩こり・
内臓の不調・栄養障害

呼吸器

誤嚥性の肺炎
お年寄りの肺炎の原因菌は口の中に潜んでいる

消化器

胃炎・胃潰瘍・胃癌・栄養不足

循環器

心内膜炎・心筋炎・動脈硬化・梗塞

泌尿器

腎炎

代謝異常

糖尿病
歯周病を治療すると血糖値が下がる場合もある

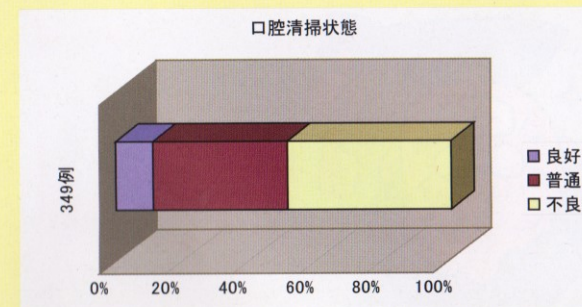
お口の健康

だから口腔ケアは
大事なのじゃ!!



● 八代地域介護施設実態調査 2007 ●

平成 19 年に、元気づくり地域推進費事業（高齢者の口腔保健推進事業）の一環として、八代地域の高齢者の口腔の健康状態および口腔ケアサービスの実態を把握することを目的に、18 介護施設の要介護高齢者 349 人（男性 74 人・女性 275 人）の口腔内を検診しました。



その結果、口腔清掃状態が良好の人が 38 人、普通の人が 137 人、不良の人が 166 人、（不明 8 人）で、約 60% の要介護高齢者に、口腔ケアを充実させる必要があることがわかりました。

お口の中を観察しましょう

このようなことはありませんか？

- 口の中（歯や歯ぐき、粘膜など）に痛みがある。
- 入れ歯が合わない、痛い。
- 歯がぐらぐらする。
- 唾液が少なく口の中が乾いている。
- 食べ物の味がしなくなった。

→ 歯科医師にご相談ください。



* ライトなどを使い、明るく照らしながらお口の中を観察するとより効果的です。

- 歯ぐきから血がでる。
- 口臭がする。

→ お口の中をきれいにしましょう。

基本的考え方

- 高齢者の口腔内の特徴に合わせた口腔ケアが大切です。
- 口腔ケアの声かけをしましょう。
- 可能な限り、洗面所に行ってもらいましょう。
- 高齢者は、歯磨きの方法が雑になりやすく、歯肉の抵抗も弱くなるので、歯磨き圧に注意が必要です。
- 歯根の露出が多いので、その部分を十分きれいにする必要があります。
- 歯間ブラシを使用する事で爽快感が得られます。
- 歯肉からの出血については説明をしましょう。
- セルフケア後の口腔内のチェックをしましょう。
- 歯ブラシの工夫をしましょう。
- 温かい見守りが大切です。

ONE
POINT
ADVICE

A

- 毛の高さは10mm程度が標準ですがヘッドは小さく丸く、柄は握りやすく太いものを選びます。
- 市販のものが使用できないとき、柄の部分に工夫を加えます。
- 特に歯間部分が難しいので細目の歯間ブラシを紹介し、練習してもらいます。

Q 高齢者用の歯ブラシはどのようにして選べば良いのでしょうか？



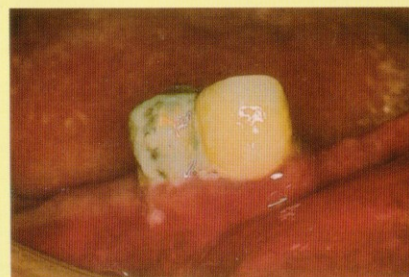
歯 根 ウ 蝕

歯の根にできるむし歯を根面う蝕といい、高齢者によくみられるむし歯の特徴です。この部分は歯垢が付着しやすく、歯冠部のように硬いエナメル質を持たず、むし歯になりやすいものです。磨くとき、歯ブラシの毛先がうまくこの部分に当たっているか確認することが大切です。



歯 周 病 の 進 行

歯磨きが不十分で、歯垢が残ったまままだと歯肉に炎症が起り、そのまま放置しておくと歯を支えている骨が破壊されて行きます。その結果、歯ぐきが縮み、歯の間に食物かすや歯垢が付着しやすく、ますます歯周病を悪化させる原因となります。歯ブラシ以外に補助用具（歯間ブラシ等）の選択も大切です。



孤 立 歯 や 鈎 歯

義歯のバネ（クラスプ）のかかる歯（鈎歯）は、負担が大きく不潔になりやすいため、う蝕や歯周病の好発部位であると言えます。歯の裏側まで気をつけて磨くことが大切です。

一部介助

少し介助が必要な方への口腔ケア

基本的考え方

傾聴、共感、受容、はげまし、見守り、ゆとり、誘導、身体的援助、声かけ、安全、安心、繰り返し、単純な受け止めが必要です。

本人による口腔ケア

- より高い自立支援（自立磨き）が基本となります。
- 本人の気持ちを第一に常に声かけをし、あせらず、ゆとりを持つことが大切です。
- 本人の口腔ケアへの意欲を向上させることが大切です。
- 多少の不備は、はげまし、根気よく見守ることが大切です。

歯ブラシの工夫

麻痺や握力低下で、歯ブラシの持ち手が握りにくい場合はスポンジを巻いて持ち手を太くする等、市販の歯ブラシを使いやすい様に改造します。



電動歯ブラシに関して

麻痺が強く、上肢が動かし辛い場合に使用します。
出来るだけ軽いものを勧めます。



介助者による口腔ケア

- 仕上げ磨きはていねいな観察からはじめます。
- 効率的にテキパキと、本人の安心、安全を第一に考えて行いましょう。
- スッキリ感を体験してもらうことが大切です。

小さい歯ブラシ



歯間ブラシ



ONE POINT ADVICE

Q 効率良くうがいをさせるには
どうしたら良いでしょうか？

A

- 側臥位をとります。（麻痺のある人の場合は麻痺側を上にしめます）
- 下にタオルを敷き、ガーグルベースン（無ければ、ペットボトル改良）をあてます。
- レモン水、イソジンガーグル等を吸いのみで適量与え、ガラガラができない人は含むだけで良い。

介助が必要な方への口腔ケア

ケアの姿勢と準備

- 1 疲れないように、手早く行えるように使用する用具を事前に揃えておきましょう。
- 2 座位がとれない場合は、背中の下に枕等を置いて、上体が30度位起きるようにします。誤嚥の予防になります。
- 3 意識障害等で、どうしても体を起こせない場合は横に向けて（側臥位）ケアします。



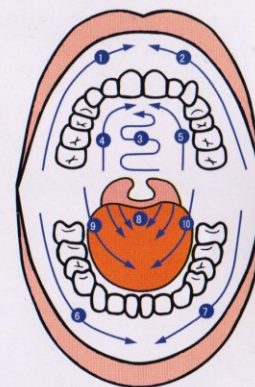
認知症で、口腔清掃が「全介助」の方の口の中です。高度な咬耗（噛むことによる歯の磨り減り）とむし歯、多量の歯垢により、内歯癭（歯茎にできた膿の出口）ができています。

認知症のために開口（口を開けさせる）に困難を極めますが、治療と口腔ケアがもちろん必要です。



口腔ケアの実際

- 意識障害がある場合も、『正しい姿勢を作る』『吸引器を使用する』等、誤嚥対策をすれば歯ブラシで清掃できます。
- どうしても、危険性が高い場合は口腔清拭を行います。
- 巻綿子や柄付きスポンジを使い、図の順序で清拭していきます。
- 巻綿子をイソジン液や洗口剤に浸して清拭する場合は、清拭後よく拭き取っておきます。



口腔清拭

ONE POINT ADVICE

Q 経管栄養を受けている高齢者への口腔ケアはどのようにしたら良いのでしょうか？

A

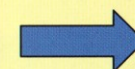
- 食事を口からしなくても口腔ケアは必要です。（口臭、歯肉炎・肺炎の予防・etc）
- 嘔吐する事があるので栄養注入直後は避けます。
- ケア中に管が抜ける事があるので、ケア後には必ず確認するようにしましょう。
- 全身的疾患を主治医とよく打ち合わせしておきます。

プロフェッショナルケアの効果

口腔ケアの難しいケースは、専門家（歯科医師や歯科衛生士）に相談することも必要です。

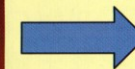
（１）発熱を繰り返していて、口腔ケアを６ヶ月続けたら 発熱回数が減ったケース

口腔内に食物かすやプラークが大量に残っている場合は、就寝中に起こる気づかない誤嚥や発熱等の原因になっている場合があります。週一回のプロフェッショナルケアを続けて、６ヶ月以上経ったところから発熱回数が減ってきます。



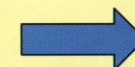
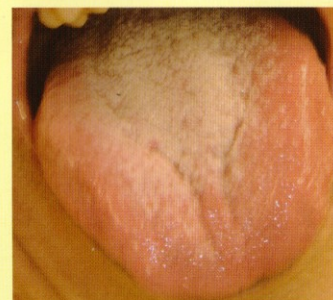
（２）薬の影響で歯ぐきが増殖し、口腔ケア時の出血が 怖いと依頼を受けたケース

てんかんの薬や降圧剤の中には、歯ぐきを増殖させるものがあります。歯ぐきが増殖すると歯ブラシが少し当たただけで出血します。抗凝固剤の服用や血液疾患がない場合は、怖がらずに口腔ケアをしてください。出血の程度が強い時は専門家へご相談ください。



（３）舌苔の除去や粘膜のケアを行って、生活の質（ＱＯＬ） が向上したケース

舌苔の除去や粘膜のケアは、細菌の数を減らし、口臭の予防や脳の刺激になり、病気の予防や口腔リハビリテーションの第一歩になります。



正しい義歯清掃は健康を守ります

義歯清掃法

義歯を取り外して行います

- 1** 義歯を取り外す前に口腔内の観察をしましょう。



片麻痺がある場合、麻痺側に食べ残しが残りやすく、いきなり外すと誤嚥の可能性あります。外す前に除去しておきます。

- 2** 流水下でブラシを使い義歯を洗いましょう。



必ずブラシを使い、汚れを落とします。歯磨剤は使わないで下さい。義歯がすりへり、あわなくなってしまうます。また、落とすと割れてしまいますので、水を入れた洗面器で受けながら清掃して下さい。

- 3** バネ（クラスプ）部は専用のブラシもあります。



バネの部分は複雑な構造をしています。専用のブラシがない場合は硬めで小さい歯ブラシでバネの内側も磨きます。

義歯は自分の歯と違い、**自浄作用がありません。**



不潔な義歯を使っていると、むし歯や歯周病を悪化させます。また、感染による全身の病気（特に肺炎）の原因にもなります。

- 4** 残っている歯、口腔粘膜の清掃をしましょう。



炎症や傷がない場合は、歯ブラシを使い磨きます。磨き終わったらうがいをして汚れを吐き出します。うがいが出ない場合は、拭き取ります。

- 5** 1日1度、義歯洗浄剤に浸けるようにしましょう。



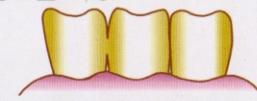
義歯洗浄剤に浸すことでカンジダ菌等の殺菌効果が得られます。睡眠中などはずしている時に使用します。使用後は、よく水洗いして装着します。

特に注意して磨くところ

- 入れ歯のバネのかかっている歯



- 歯と歯の間



- 歯と歯ぐきのさかい目



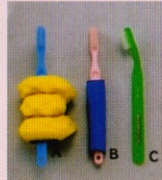
その他の注意点

1. 毎食後（1日2回以上）特に夕食後に重点的に清掃する。
2. 床（ピンク）の部分磨く時は、強く磨きすぎない（すり減り、割れの原因）。
3. 残っている歯や口腔粘膜は、軟らかく小さめの歯ブラシで磨く。
4. 義歯は外している時は水に浸けておく。
5. もし、義歯に歯石が付いてしまったら、やすり等で削り取らずに歯科医院で磨いてもらう。

● 口腔ケア用具を工夫しましょう ●

用具紹介

● 改造歯ブラシ



改造歯ブラシの作り方

A スポンジの硬い方を内側にして歯ブラシを巻き込み、輪ゴムでしっかりとめます。



B ガス管や水道ホースを持ち手の部分に差し込みます。



C 歯ブラシの毛束をアルミホイルで包み、ネックの部分を加熱した後、加熱部分をゆっくり曲げていきます。



歯ブラシ

● 電動ブラシ



● 補助用具（歯間ブラシ等）



● 口腔清拭用具



その他の用具

● 含嗽用具 ● 使い捨てミラー

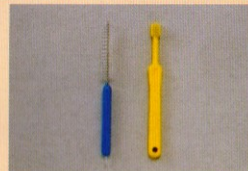


義歯清掃用具

● 義歯用ブラシ



● クラスプ（パネ）用ブラシ



● 持ち手つき義歯ブラシ・吸盤ブラシ



その他の用具

● ケア用薬剤



<訪問歯科診療>

自分で歯科医院まで行けない方には、歯科医師がお宅までうかがって歯科診療を行います。

申し込み先・・・八代歯科医師会

八代市上野町折口 3591-14

電話 0965-31-8020

受付時間（月）～（金）午前9:00～お昼12:00

<または、各かかりつけ歯科医院まで>

費用・・・・・・治療には健康保険が適用されます

参考文献

- ◆「口腔ケアマニュアル」 (社) 熊本県歯科医師会
- ◆「口腔ケアファイル」 ライオン歯科衛生研究所
- ◆「やさしい口腔ケアマニュアル」 (社) 兵庫県歯科医師会
- ◆「介護と福祉イラスト集カラー版」 (MPC)

製作 (社) 八代歯科医師会

19 地振 八保

④ 001