

～介護者向け～ お口の健康の手引き

(目次)

はじめに	・・・P1
口腔ケアの効能	・・・P2
うがいでの口腔ケア	・・・P3
口腔ケアが困難な方への対応	・・・P4～9
(1)口が開かない，口を開けてくれない	
(2)嫌がる，拒否する	
(3)認知症の方	
(4)歯ぐきから出血する	
(5)口が乾燥している	
入れ歯の手入れの方法	・・・P10
効果的な歯みがきの方法	・・・P11
口腔エクササイズ	・・・P12
その他のQ&A	・・・P13



ここからダウンロードできます。



<http://www.pref.kagoshima.jp/aa02/chiki/oshima/kenko/tooth/index.html>

はじめに

口腔(歯・口)の問題は、誤嚥性肺炎の発症など、全身の健康状態にも大きく影響します。

口腔(歯・口)は健康のみなもとです。口腔ケアをすることは特別なことではなく、全身のケアの一部でありとても大切なことです。

このたび、大島郡歯科医師会、大島郡医師会、名瀬保健所で協力し、施設や在宅で口腔ケアを行う時に起こる困りごとを解決するための手引きを作成いたしました。

高齢になっても住み慣れた地域や家庭で生きがいを持って、すこやかで安心して暮らせるよう、介護職・ご家族・高齢者を取り巻く多くの方々に本手引きをご活用いただけると幸いです。



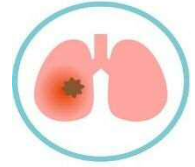
(歯や口のことに関する相談窓口)

大島郡医師会在宅医療連携支援センター	0997-55-6381
奄美市名瀬地域包括支援センター	0997-52-1111
奄美市住用地域包括支援センター	0997-69-2111
奄美市笠利地域包括支援センター	0997-63-2299
大和村地域包括支援センター	0997-57-2111
宇検村地域包括支援センター	0997-67-2211
瀬戸内町地域包括支援センター	0997-72-1111
龍郷町地域包括支援センター	0997-62-3111
喜界町地域包括支援センター	0997-65-1111
大島郡歯科医師会	0997-52-6161
名瀬保健所	0997-52-5411



口腔ケアの効能

～お口は健康のみなもと～



口腔ケアでお口の中を清潔に保つことは全身の健康につながります。

▶ **歯周病やむし歯を防ぎます**

歯の汚れはむし歯や歯周病の大きな原因です。入れ歯の汚れは歯肉の腫れや口内炎の原因になります。

▶ **口の中の細菌を減らして肺炎を予防します**

口の中の細菌が原因となって起こる肺炎（誤嚥性肺炎）を予防します。

▶ **歯周病と関連のある全身のさまざまな病気を防ぎます**

口腔ケアを行うことで、口の衛生状況を整え、歯周病と関連のある病気（糖尿病の悪化、心臓病、脳梗塞、認知症など）のリスクを下げます。

▶ **口、頬、舌の筋肉トレーニングによりオーラルフレイルの予防になります。**

歯みがきの時に口を大きく開けたり、歯ブラシで頬や口をひっぱってストレッチしましょう。だ液も多く出てきます。ブクブクうがいで、唇・頬・舌の筋肉をきたえます。

口腔ケアでお口の中を清潔に保つことは気持ちもよくなります。

▶ **口の中がさっぱりします**

口の中がきれいになると、口の中や入れ歯がさっぱりとした感じになります。

▶ **食べ物がおいしくなります**

舌に汚れがたまっていると、舌の味を感じる器官の働きを邪魔します。舌をきれいになると、味の感覚が鋭くなり、薄味でもおいしく食べられるようになります。

▶ **口臭を予防します**

歯や舌の汚れは口臭の大きな原因になります。口臭は自分では気づかないことがあります。

うがいでケア

うがいができる方

ブクブクうがいをしましょう。

歯みがきの時や食前・食後などに丁寧に行いましょう。

しっかりうがいをするメリット

- ▶ 口が潤います。
- ▶ 食べかすが洗い流されます。
- ▶ 口の運動になります。



(吐き出せない場合)

- ①顔を少し傾けてもらい、指で下唇を引き下げ、口の中に溜まっていた水を受け皿に吐き出すようにしてみましょう。
- ②スポンジブラシや口腔ケア用ウエットティッシュで水分を拭き取りましょう。

うがいができない方

- ①食べかすが残っている場合は、口腔ケア用ウエットティッシュで拭き取りましょう。
- ②歯ブラシやスポンジブラシを頻繁にきれいな水ですすぎながら、歯と粘膜の清掃を行いましょう。
- ③仕上げに口腔ケア用ウエットティッシュ・スポンジブラシなどで拭きましょう。



口腔ケアが困難な方への対応

- (1) 口が開かない、口をあけてくれない方
- (2) 口腔ケアを嫌がる、拒否する方
- (3) 認知症などで、意思の疎通が図りにくい方
- (4) 出血するため、口腔ケアが難しい方



※(1)～(4)の対応については、次ページ以降に記載しています。共通する口腔ケア時に必要な知識や、接するときの心構えは以下のとおりです。

①接し方

- ・いきなり口に触らないようにしましょう。
- ・コミュニケーションを図り安心感を与えましょう。

②マッサージ

- ・首の筋肉や口の周囲の筋肉が硬くなっていると、口は開きにくくなります。
- ・言葉や心地よいタッチで、緊張している心や筋肉をほぐしましょう。
- ・唾液腺マッサージを行いましょう。



③開口の練習

嚥下体操や、口の周囲の筋肉をマッサージすることで、筋肉がほぐれ動きやすくなります。

口を開けるのにも筋肉を使います。手足のリハビリを行うように、口の周りの筋肉にもリハビリが必要です。

(1) 口が開かない、口を開けてくれない方への対応

口の中は非常にデリケートなところですので、いきなり歯ブラシを入れたり、触られたりすると抵抗されたり、拒否されたり、口を開けてくれない場合があります。

① 口が開かない原因を探る

ほとんどの場合は心理的な原因が大きいので、心身の緊張をほぐすと良いでしょう。口が開かない原因は、病気が影響している場合もありますので、医師や歯科医師などの指示を受け、決して無理しないようにしましょう。

② リラクゼーションと口を開けることの誘導

口を触られるという事は、決してうれしいことではありません
緊張が激しい時は、ゆっくり声かけし口から遠い所から

手のひら→ 腕→ 肩→ 頬



など、徐々に口元に近づくように触ります。

本人がリラックスできるような雰囲気を作ることが大切です。
また、唾液腺マッサージなどをしリラックスしていただくのも1つの方法です。

口を開けることがつらい方は、首・肩の筋肉の緊張が強い場合があります。

嚙下体操などを利用して筋肉の緊張をほぐしてあげると良いでしょう。

(2) 口腔ケアを嫌がる、拒否する方への対応

口を開けられない方・口腔ケアを拒否される方の口の中は、お口のトラブルが起こりやすく、その症状も悪化しやすいです。口腔ケアに対する拒否が強い場合には無理に行おうとせず、うがいなど簡単な事を行いながら、歯科医師、歯科衛生士に相談し、連携を図りましょう。

①考えられる原因

(心的原因)

- ・過去の経験(痛みや治療経験)
- ・恥ずかしさ
- ・あきらめ



(病的原因)

- ・痛み(あごの関節、むし歯、口内炎、歯茎の腫れ)
- ・筋肉の力が弱い
- ・認知症
- ・あごの関節が動かない

②無理せず、毎日続けられることを少しずつ行ってみましょう。

- ・食物残渣をうがい、拭き取りによって取り除きましょう。
- ・歯ブラシで歯の表側だけでもみがきましょう。
- ・スポンジブラシで、頬や唇の内側などの粘膜を拭きましょう。
- ・唾液腺マッサージなどで、唾液の分泌を促しましょう。
- ・さっぱりして、気持ちの良いケアを続けましょう。

(3) 認知症の方への対応

認知症の方は、環境によって気分が変動する時があり、口腔ケアがむずかしくなる事があります。長時間にわたり口腔ケアが滞ってしまうと、お口の症状の悪化やトラブルがおこりやすくなります。歯科医師、歯科衛生士に相談し連携を図りましょう。

接し方の心構え

- ① おおらかな気持ちで接しましょう。
- ② 会話や説明は丁寧にしましょう。
- ③ 相手の人格と意思を尊重しましょう。
- ④ 無理なく環境・生活のリズムを作り習慣化しましょう。

例)

- ・ 同じ時間帯に、同じスタッフが同じケアをしましょう。
- ・ 「トイレに行ったら手を洗ってうがい」「ご飯を食べたら歯磨き」のような流れをつくりましょう。
- ・ 自分で磨く方には、介助者も一緒に歯みがきを行い、動かし方を真似してもらいましょう。



認知症の方におこりがちな問題

(殴る・ひっかく・手が出る・暴れる・拒絶・つばを吐く)などの行為があった場合には・・・

いつもこうだから・・・ではなく「なぜ？」を感じてください。

口の問題を抱えているかもしれません。

例) いつも指や手が、口の周囲に行く場合

口の中に気になることがあることも考えられます。

(むし歯、口の渇き、入れ歯が合わない・・・など)

(4) 歯ぐきから出血する方への対応

「歯みがきをすると血が出て怖い」「歯ブラシに血がつくとケアが続けられない」など、口腔ケアを行うときに困っていることの一つに「出血」があげられます。

「出血」の原因と対応の仕方がわかれば、口腔ケアを安心して行うことができます。

歯茎から出血する原因

- ・歯周病などによる歯茎の炎症
- ・口内炎などの粘膜の炎症や傷
- ・口腔乾燥
- ・全身疾患(糖尿病など)
- ・薬剤の影響(ワーファリン、バイアスピリンなど)



※歯茎から出血していると悪循環がおこりやすくなります。

(歯みがきしない→口腔内細菌が増加→歯茎の炎症が悪化)

※多くの場合、出血は「歯周病などによる歯茎の炎症」によって起こります。その原因に対応しなければ出血の問題は解決しません。

口腔ケアの注意点と対応方法

普段の口腔ケア介助方法と同じですが、出血したときの対応方法を知っておくと、あわてず行えます。

①柔らかい歯ブラシなどを使う

- ・硬くて大きな歯ブラシは、歯肉や粘膜に強くふれ、出血しやすくなります。
- ・炎症がある歯肉や乾燥した粘膜は、とても過敏で痛みを感じます。

②口腔乾燥の対応をしてから口腔ケアを行う

- ・口が乾燥していると、粘膜が擦れて出血を引き起こします。
- ・うがい、または保湿ジェルを使い保湿をしっかり行いましょう。

(5) 口が乾燥している方への対応

口の中の乾燥がひどくなると、(食べ物が食べにくい・飲み込みにくい・口臭がある・声がかすれて話にくい・痰の切れが悪い)など、口の機能(食べる・話す・呼吸する)全体が低下します。

口の乾燥を防ぐためには



1. 口腔保湿ジェル

飲むとむせやすい方や経管栄養・口呼吸などで口が開いたままの重度な乾燥の方には、口腔保湿ジェルを使って口の中の粘膜に潤いを与えましょう。



2. 唾液腺マッサージ

- ・唾液腺の刺激で口の中が潤い、口腔ケアが行いやすくなります。
- ・口の中が潤うと、痛みの感じ方がやわらぎます。
- ・口の周りの筋肉の緊張がほぐれ、口を開けやすい状態になります。
- ・直接触れることで、リラックス効果やコミュニケーションにつながります。

口の渇きが気になった時など、普段からこまめな水分補給を心がけましょう。

また、唾液腺マッサージが自分でできる方は自分でマッサージしましょう。

口の中が唾液で潤うことで口の中の環境が整い、口の動きがよくなります。

入れ歯の手入れについて

入れ歯はプラスチックなどの人工材料でできているため、自分の歯と違い自浄作用がありません。お口の外でよくお手入れ管理などする必要があります。部分入れ歯の方は、残っている自分の歯もしっかり磨きましょう。

食後は必ず外して洗う事が大切です。総入れ歯は内側のくぼみや歯と歯の間、部分入れ歯はバネの部分が特に汚れま



①入れ歯を外し、水洗いをする

食べかすや表面のヌルヌルをきれいに洗い流します。



②入れ歯専用ブラシを使い、汚れを落とす

特に部分入れ歯はバネの部分など複雑な形をしているので、汚れがたまりやすくなります。



③外している時は、できるだけ入れ歯洗浄剤に浸ける

製品によって差がありますが、約20分浸けます。頑固な汚れの場合は、一晩浸ける場合もあります。



④水洗いをします

入れ歯洗浄剤の成分をよく洗い流します。入れ歯洗浄剤の種類によっては、すすぎ不足が原因で粘膜に炎症を起こす場合があります。

※入れ歯を洗う際には、水を張った洗面器などを下に置くと、落としても破損しにくいので安心です。

効果的な歯みがき法をマスターしよう!

むし歯や歯周病から歯を守る基本は歯みがき。正しい歯みがきを実践しましょう。

歯みがきの基本動作

①力を入れすぎない

歯ブラシは、ペンを握るように持つ。無理な力が入らないので、細かく動かすことができる。

②みがく順番を決める

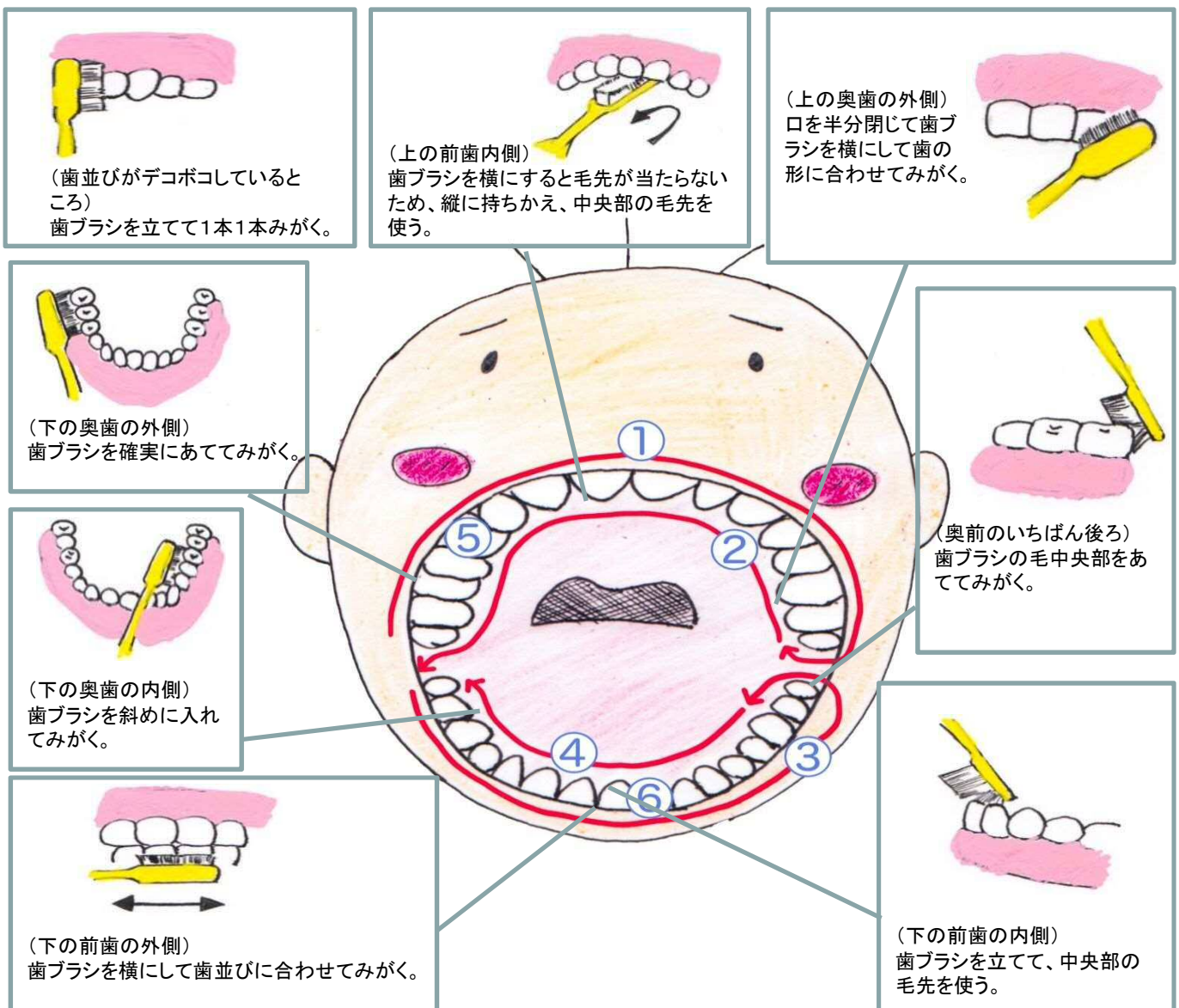
あちこちバラバラにみがくのは、みがき残しの原因に。みがく順番を決めよう。

※ ①～⑥のようにみがく順番を決めておけばみがき残しがなくなります。①上の歯の外側 ②上の歯の内側 ③下の歯の外側 ④下の歯の内側 ⑤上の歯のかみ合わせ ⑥下の歯のかみ合わせ

③毛先を軽くあて、こきざみに動かす

歯ブラシの毛先を歯にあわせてあてて、こきざみに10～20回ずつ動かす。

終わったあと、舌で表面を触り、“ツルツル”になっていたら終了
“ザラザラ”しているところがあれば、そこはもう一度



効果的な「口腔エクササイズ」

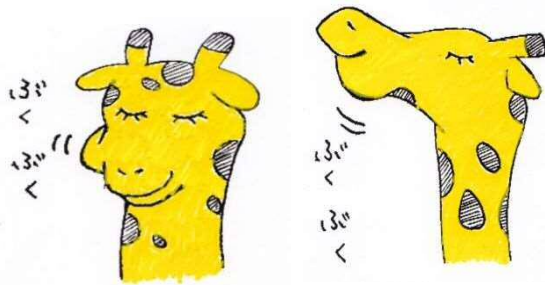
(おいしく食べられる!楽しく話せる!)

口腔機能を維持・向上のためには、日々のトレーニングも大切。
簡単に実践できる「お口の運動」を習慣化しましょう。

頬の体操

噛む力や飲み込む力を高めることは、歯周病や肺炎の予防に有効とされています。

- ①水を口に含みます。
- ②片側の頬を大きくふくらませて8回ぶくぶくします。
- ③同様に反対の頬でも8回ぶくぶくします。
- ④上唇と歯ぐきの間で、鼻の下をふくらませながら8回ぶくぶくします。
- ⑤あごの上をふくらませて、同様に8回ぶくぶくして終了です。



舌の体操

舌の動きやはたらきがよくなり、言葉をはっきり発音するのに、役立ちます。(それぞれ5回ずつ)

- ①舌を、おもいきり出したりひっこめたりします。
- ②舌を、できるだけ前に出して左右に動かします。
- ③口のまわりをなめるように、舌を左右かわるがわるにまわします。
- ④舌を出して、鼻のあたみやあごをなめるような感じで、上と下に動かします。



だ液腺マッサージ

だ液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)への刺激で、さらにだ液がたくさん出るようになります。だ液の働で、乾燥がおさまリ、口の中もきれいになり、口内炎などが治りやすくなります。



①耳下腺のマッサージ

人さし指から小指までの4本の指を頬にあて、耳の下か、上の奥歯のあたりをうしろから前へむかってまわす。(10回)



②顎下腺のマッサージ

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらい順番に押す。(各5回)



③舌下腺のマッサージ

両手の親指をそろえ、あごのま下から、舌をゆっくり突き上げるように押します。(10回)

その他のQ&A

Q 寝たきり、ベット上での口腔ケア

A 安全な口腔ケアを行うポイントは、適切な体位（口腔清掃時の姿勢）です。安全で誤嚥が少ない楽な姿勢をとることが大切です。（基本的には座位）

Q 金銭的な問題で入れ歯を作ったり歯科受診できない方

A 市町村役場へ相談してみてくださいはでしょうか。

Q 入れ歯安定剤の使い方

A 本来は歯科受診を勧めますが、どうしても受診できない場合は、説明書通りに使用しましょう。

Q 自立されてる方で口臭がひどい人への対応

A 相手を傷つけずに伝える工夫が必要です。
口腔は全身の健康に関わるなど口腔の大切さなど知ってもらって口腔ケアへ導けるように伝えましょう。

Q 舌ブラシや歯間ブラシの交換のタイミング

A 舌ブラシは歯ブラシと同様1ヶ月が目安です。歯間ブラシは毛が乱れたり、短くなったら交換時期です。

Q 口腔機能が低下している方への食事の工夫

A 主治医、栄養士さん、言語聴覚士さんなどへ相談しましょう。

Q 誰に相談したらいいかわからない

A ケアマネジャー・歯科医師・大島郡医師会在宅医療連携支援センター・市町村地域包括支援センター・名瀬保健所等へ相談しましょう。