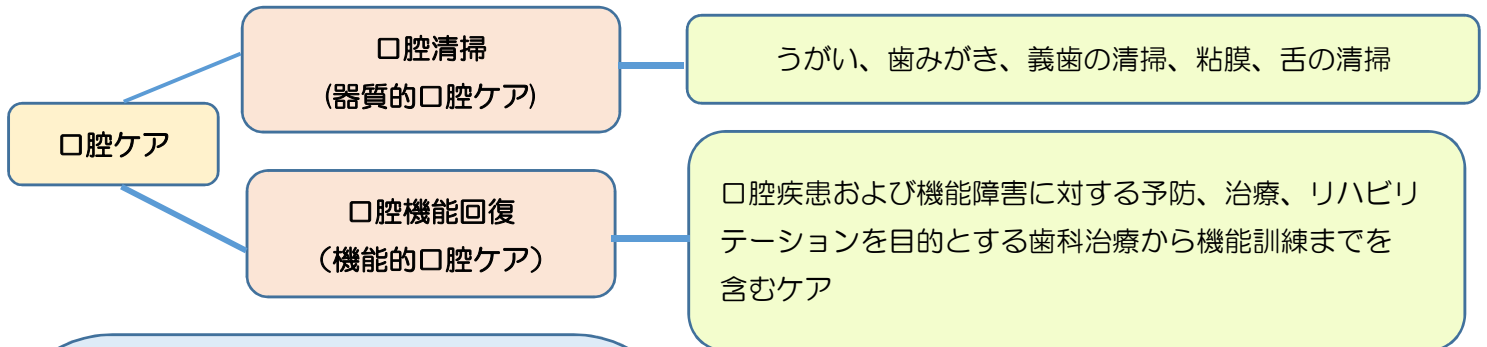


障害をお持ちの方、要介護高齢者への口腔ケアのポイント

1. 口腔ケアとは

口腔ケアは、口腔内の歯や粘膜、舌などの汚れを取り除く**器質的口腔ケア**と口腔機能の維持・回復を目的とした**機能的口腔ケア**から成り立っており、この2つがうまく組み合わせられることで効果が高まります。

口腔ケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにとっても大切です。



2. 誤嚥性肺炎とは

老化や脳血管障害の後遺症などによって、飲み込む機能（嚥下機能）や咳をする力が弱くなると、口腔内の細菌、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入りやすくなります。その結果、発症するのが、誤嚥性肺炎です。

要介護高齢者において口腔の衛生状態を良好に保つことにより不顕性誤嚥（主に、就寝時に起こりやすく、誤嚥しても「むせる」などの反射がない）による肺炎を予防することが報告されています。



3. 誤嚥性肺炎予防のために口腔ケアでできること

- ①口腔清掃を徹底し、口腔内細菌を減らす。
- ②機能的な口腔ケアを行い、摂食・嚥下能力を向上させる。
- ③食べる前に準備体操としてお口の体操【パタカラ体操（下記に説明）など】を行う。

☆. パタカラ体操

舌の動きを意識しながら、少しずつ早く、「パパパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」と何度も繰り返しましょう。食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための発音による運動です。



パパパパパ・・・
タタタタ・・・

4. 口腔ケアを行うための基礎知識

歯みがきは、歯ブラシ等を用いてプラーク（細菌のかたまり）や食物残渣を除去します。

汚れのつきやすい部分に気を付けてみがくことで、むし歯や歯周病予防、口臭の軽減に繋がります。義歯を装着している方は、止め金がかかっている歯に汚れがつきやすいので、義歯をはずしてみがきます。

～汚れのつきやすいところ～



歯と歯の間

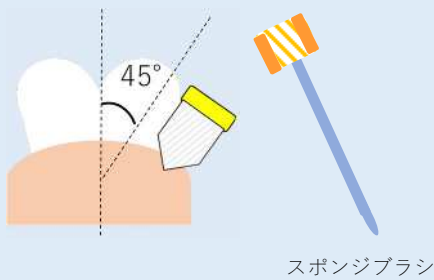


歯と歯ぐきの境目



かみ合わせの溝

5. 自宅や施設でできる口腔ケア 歯ブラシによるプラークコントロール



※スポンジブラシは、使い捨てです。

- ①毛先は 45° に歯と歯ぐきの境目にあてる
- ②軽い力でみがく
- ③小刻みに横に動かしてみがく

スポンジブラシによる舌や粘膜の清掃

- ①スポンジを水に浸してしっかり絞る
- ②粘膜についた汚れをやさしくかきだすように取り除く
- ③スポンジが汚れたら、汚れを拭き取り、①～③をくり返す

6. 義歯の取り扱いかた、清掃について



- ・就寝時など、入れ歯は外し、清掃には義歯用ブラシと義歯洗浄剤の併用が理想です。義歯表面のぬるぬる感がなくなるまで行います。
- ・乾燥すると変形の原因になるため、水、洗浄剤につけて保管します。
- ・義歯の清掃に歯みがき粉は使用しません。

7. 介助が必要な方の口腔ケア時の姿勢 誤飲を防ぐ上で、姿勢に気をつけることが重要です。 ※クッション等を使用し、姿勢を安定させましょう。

①イスでの口腔ケア



膝の角度を 90 度にし、足下は床にしっかりと着け、安定させます。

②ベッドでの口腔ケア



上半身を起こし (30~60 度)、誤飲を防ぐため、顔は横に向け、顎を少し引いた姿勢をとります。

③寝たまま行う口腔ケア



体を起こせない場合、なるべく顔だけでなく体も横向きにし、頭部を枕で高くします。

☆麻痺がある場合は、麻痺のない側を下にして横向きに寝ます。

8. むし歯予防におすすめのフッ化物応用

歯みがきが上手にできない場合、むし歯などのリスクが高まります。フッ化物の利用は、歯のむし歯抵抗性を高めてむし歯を予防する方法で、有効性・安全性に関する証拠が確認されています。



フッ化物の効果

- ・歯を丈夫にする。
- ・再石灰化を促進する。
- ・むし歯菌の力を弱める。

フッ化物応用法の種類

・歯磨剤（歯みがき粉）

子どもから大人まで活用でき、高齢の方に多くみられる歯の根（歯根）にできるむし歯の予防効果もあります。

・フッ化物洗口

永久歯が生え始める 4 歳頃から生えそろう中学生位まで使用します。

・フッ化物塗布

高濃度のフッ化物を歯科医院等で定期的に年に 2~3 回程度塗布します。生え始めの歯に塗布すると特に効果的です。