

口腔ケア実践マニュアル



もくじ

- ① 要介護高齢者の理解と口腔ケアの目的
- ② 口腔ケアを始める前に
- ③ 口腔ケアの実際



公益社団法人 京都府歯科衛生士会

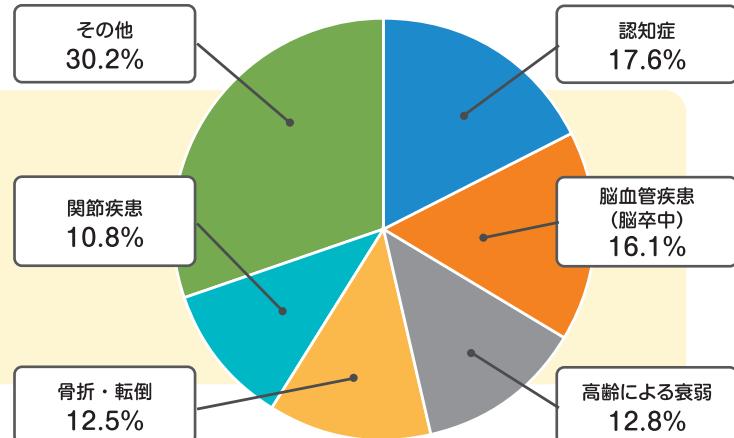
1

要介護高齢者の理解と口腔ケアの目的

1 介護が必要になった原因

65歳以上の高齢者が
介護が必要になった原因是。

参考文献:「2019年 国民生活基礎調査の概況」(厚生労働省)



2 口腔ケアとは

口腔ケアとは、疾病や障害でセルフケアできなくなった人へ、口腔の衛生を基軸として、口腔および全身の疾病予防、口腔機能の維持・向上を目指す技術のことです。口腔疾患と気道感染・肺炎の予防を目的とする口腔清掃や、歯科保健指導などのケアだけでなく、口腔疾患や機能障害の予防・治療・リハビリテーションを目的とする歯科治療から、機能訓練までを含むケアを指します。歯科専門職が実施する口腔衛生管理・口腔機能管理と、ご家族や他職種が実施する口腔ケアを合わせて、口腔健康管理と総称されています。

3 口腔ケアの目的と効果

歯磨きやうがいを通じて、歯や歯肉・舌などに付着した食べかすや歯垢を除去し、口腔内を清潔に保つためのケアをすることで、口腔疾患(むし歯や歯周病、口内炎、カンジダ症など)の予防につながります。唾液の分泌が促進されることで、自浄作用が機能し、口腔の乾燥を改善し、口臭や不快感を軽減することにもつながります。口腔周囲筋のマッサージや口腔体操やトレーニングによって、食べることや話すことの機能を維持・回復する効果も期待でき、機能が低下する廃用も防ぐことができます。

4 誤嚥性肺炎とは

誤嚥は、誤嚥性肺炎の原因となるので、細心の注意が必要です。誤嚥性肺炎とは、「飲み込む力」「喀出する力」が衰えることで、口の中の細菌が食べ物や飲み物と一緒に誤って気管に流れ込み(誤嚥)、その細菌が繁殖することで起こる肺炎です。栄養状態が思わしくない時、身体の抵抗力が落ちている時などに発症しやすいです。経管栄養などの状態で、口から食事をしていなくても、誤嚥性肺炎になることがあります。睡眠中などに、唾液が気管に入り、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。唾液が気道に流れ込む時に「むせ」などの反射が起こらない自覚症状のない誤嚥のことを、不顕性誤嚥といいます。「パーキンソン病」「パーキンソン病類似疾患」「レビー小体型認知症」など、ドーパミンが不足しやすい疾患では、不顕性誤嚥が生じやすくなります。

誤嚥性肺炎を予防するためにも、口腔内をいつも清潔に保つことが大切です。

2

口腔ケアを始める前に

1

歯科訪問診療の流れ

1 挨拶：自己紹介・訪問の目的

初回訪問時 視線・表情・立ち位置・声の大きさ・話すスピード・言葉使い等に注意する。

2 情報収集と確認事項

- 身体状況を観察(全身状態・意識状態・座位姿勢)
- バイタルチェック
- 生活環境を観察
- 諸状況についての確認(下の表参照)
- 患者の顔や表情を確認し、傾聴しましょう。(本人が話せない場合は、家族やケアマネージャーから情報収集する。)



諸状況についての確認事項

全身の状況	既往歴・現病歴・服薬状況
口腔内の状況	主訴部位の確認・歯牙・粘膜・舌・義歯の状態・口腔周囲の麻痺・動き・傷の有無・口腔清掃状況・うがいの可否
食事の状況	姿勢・食形態・内容・量・スピード・食事時間・むせ・嘔れ声・食べこぼし・食具・介助状態
家族の状況	介護者の様子・介護力・理解力・家族構成・在宅療養者へ対する思い・室内の様子
その他	介護保険証・医療保険証・障がい者手帳等の確認
追加の情報収集	生活状況・一日の過ごし方・療養以前の様子・趣味・介護者に関する情報

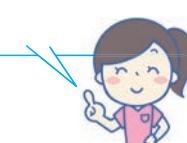
2

歯科衛生士の行う口腔衛生管理の準備

1 準備物リスト

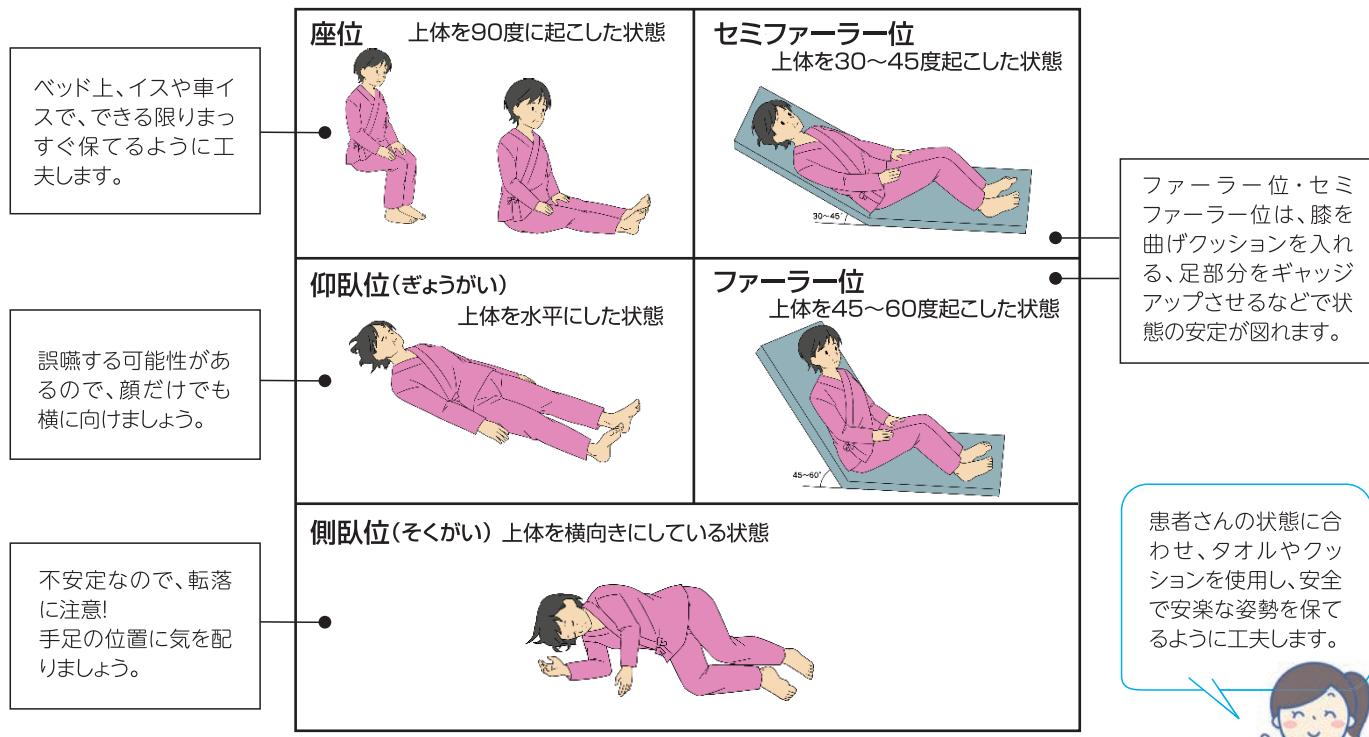
訪問者の基本物品	訪問宅の準備物品
血圧計・パルスオキシメーター・体温計・検査セット (ミラー、ピンセット等)	
ペンライト・ケア用品(歯ブラシ・歯間ブラシ等)保湿剤・ペーパータオル・ウエットティッシュ(口腔内用)・グローブ・マスク・ゴミ袋・フェイスシールド・感染防護衣	コップ・ガーグルベース、または洗面器(うがい吐出し用)・ケア用品・タオル その他在宅療養者に応じて必要な物品は予測を立てて用意しておきましょう。

患者さんの口腔内に合ったものを選択し、使用しましょう。



- ①吸引歯ブラシ
- ②歯ブラシ
- ③歯間ブラシ
- ④粘膜用ブラシ
- ⑤義歯用ブラシ
- ⑥保湿剤
- ⑦口内用清拭シート
- ⑧スポンジブラシ
- ⑨タフトブラシ
- ⑩デンタルフロス
- ⑪バイトブロック

2 口腔ケアを行う際の体位



「歯科衛生士のための口腔介護実践マニュアル」を参考に作成

ファーラー位・セミファーラー位は、膝を曲げワッショングを入れる、足部分をギャッジアップさせるなどで状態の安定が図れます。

患者さんの状態に合わせ、タオルやクッションを使用し、安全で安楽な姿勢を保てるように工夫します。



3 ケア前の観察、コミュニケーション

まず、ご家族や介護者に体調の確認をします
患者さんに声かけし、覚醒を促します。あわせて、
その日の様子を観察しましょう。
これから、口腔ケアを始めることを理解してもらいましょう。
リラクゼーションのためのマッサージから始めましょう。
過敏がある場合は、口から遠いところからゆっくりさわるようにします。

一方的に話すのではなく、患者さんの話をしっかりと聞きましょう。



バイタルサイン 成人の基準値

	成人 基準値
血 壓	収縮期血圧120mmHg以下、かつ拡張期血圧80mmHg以下
体 温	36~37度
脈 拍	60~80回/分
呼 吸	15~20回/分
酸素飽和度	97%以上

観察ポイントの1例

	観察ポイント
顔 色	青ざめている、赤い(発熱)
表 情	目が開かない、冴えない、無表情、しわを寄せて辛そう、とろんとしている
受け答え	声が小さい、嗄声、痰がごろごろ絡んだ様子
肌の乾燥	かさかさしている、脇の下が乾燥している(脱水傾向)
息づかい	常に開口している、呼吸数が早いまたは遅い、苦しそう

正しい知識と口腔内を観察する技術が必要!!



3

口腔ケアの実際

1 リラクゼーション、口腔周囲筋のマッサージ、口腔内保湿

口腔内はデリケートで敏感なところです。したがって、リラックスして口腔ケアを受けてもらえるように、マッサージで「気持ちよさ」を体感してもらい、そこから口の中に触れていくとよいでしょう。また、口腔内が乾燥していると、口腔ケアをスムーズに行うことができず、出血や疼痛を招き、感染症の原因や口腔ケアの拒否等につながることがあります。口腔ケアを行う時も保湿を心掛けましょう。

ダメにならないよう
均一にのばす。



1



小指の爪程度の量を手の甲に出し、
塗布します

口唇をトントンと
軽くたたき、
左右の口角まで
大きく動かします。



2



口唇に保湿剤を湿布し、軽く
マッサージします

奥までしっかりと
入れる。



3



歯列に沿って指を入れます

4



指全体を上下させ、スペースを作る

ペンライト等を用い
て、毎回観察を行
います。開口しない
場合は、見えるとこ
ろだけでも観察しま
しょう。

口角を引っ張っては
いけません。



5



スペースを作り歯ブラシをいれ、
磨きます

2

口腔内の観察

■口唇の観察、歯の観察、動搖歯、歯肉の観察、頬粘膜の状態

■硬口蓋、口角、咽頭部の確認、口腔内出血有無の確認

※カンジダ、ヘルペスウイルスをはじめとするウイルス感染症、口腔乾燥、

また、義歯を装着している場合は、必ず義歯を外した状態で残存歯や粘膜等の観察を行います。

3 口腔ケア



歯面の清掃



粘膜の清掃



舌の清掃



義歯の清掃

1 歯面の清掃

補助的清掃用具

歯ブラシでは、細かい所まで毛先が届かないことが多いです。特に歯と歯の間は、汚れが残りやすいので、デンタルフロス、または歯間ブラシを使用し歯間部の清掃を行います。



補助的清掃用具

歯ブラシはヘッドが小さいもの。

硬さは、ふつう～やわらかめ。

口腔内が乾燥していたり、傷や痛みがある場合は、やわらかめの歯ブラシを使いましょう。ナイロン毛を選びます。



200g

口角にびらんなど炎症がある場合は、大きく口を開けると患部が裂けて出血することがあります。

そういう状態の場合には、口を開ける前に口角にワセリンなどを塗るといった配慮が必要です。



口腔乾燥状態で歯磨きすると、粘膜を傷つけることがありますので、うがい等で口腔内を湿潤させるか、もしくは保湿剤を塗布して、潤いを与えてからケアするようにしましょう。

2 粘膜の清掃

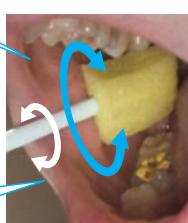
スポンジブラシはクルクル回転させながら行います。



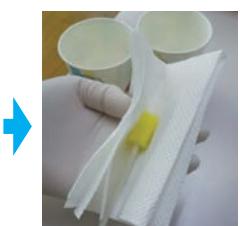
ケアをする際に、口腔内に食物残渣がたくさんある場合、うがいをさせたり、またはスポンジブラシ・口腔ケアティッシュを使って掻き出し、排出せます。



粘膜は非常に柔らかい組織であり、歯ブラシ等による清掃で傷がつくこともあります。傷がつくと、痛みや出血、時には感染を引き起こすので、ガーゼやスポンジブラシ、粘膜専用ブラシ等に、水や保湿剤を含ませて粘膜を拭うようにしましょう。



スポンジブラシは一回一回水洗いし、固く絞り使用する。近くに水道がない場合は、コップをいくつか用意し、きれいに洗います。口腔内の奥から手前にスポンジブラシを動かし、粘膜面を清掃しましょう。保湿剤は、スポンジブラシにしっかりと含ませ、口腔内全体に薄く塗布します。



その他、水で濡らしたガーゼ、口腔粘膜専用ブラシ等を使用します。

スポンジブラシは、感染予防のため、1回使用したら捨てます。洗って再び使用しないようにしましょう。



3 舌の清掃

- 舌ブラシの使用は、1回1回ブラシを洗いながら行います。
- 1回のケアでは、擦るのは20回程度としましょう。
- 一度にすべての舌苔を除去しようとせず、日数をかけて行います。
- 舌苔は夜間につくられるので、1日1回、朝にケアをするのが効果的です。
- 舌苔付着がある場合、口蓋部の汚れも確認し、清掃しましょう。
- 舌苔は口腔内細菌のリザーバー(貯蔵庫)です。
- 舌苔や口腔乾燥等は、カンジダ菌を増殖させる要因ともなります。
- 嘔吐反射を起こすことがありますので、注意しながら清掃しましょう。

肥厚している舌苔は保湿剤を使用すると、ふやけて除去しやすくなります。
保湿剤を塗布し3~4分程度時間をおき、その後舌ブラシでケアしましょう。



口腔内を清潔にした後、薄く伸ばして塗布する。甘い味が苦手な方には、無味タイプがおすすめ。



4 義歯の清掃

義歯の清掃をする際に下に落として割れるといけないので、お水の入った容器を置き、その上で清掃します。



- 義歯は落とすと破損しやすいので、洗面器などに水を張り、その上で流水下で磨きましょう。
- 義歯洗浄剤は義歯ブラシなどで丁寧に汚れを落とした後、使用します。洗浄後は、流水下でよく洗い、薬液をしっかり洗い流してから、口に入れます。

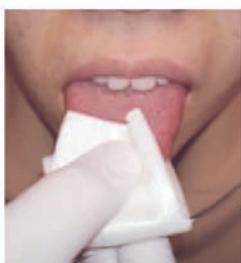
- 手の不自由な方がご自身で義歯を清掃するためのブラシも市販されています。その方にあつた清掃用具を提案しましょう。



介助して行う体操

お口の機能を維持するためや、廃用症候群の予防のため、口腔周囲筋をしっかりと動かすことが大切です。ご自身で動かせないところは、介助して動かします。本人の負担にならないように、3~5回ゆっくりと実施しましょう。

舌の運動



舌をつかんで
前方へ引っ張ります。

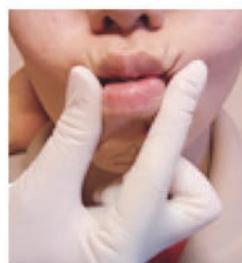


舌をつかんだまま
右へ引っ張ります。



左へ引っ張ります。

口の運動



指で唇を尖らせます。



指で唇を引っ張ります。

頬の運動



指で頬を引っ張り、
右側を膨らませます。



指で頬を引っ張り、
左側を膨らませます。



- 食事前に行うと効果的です。
- 本人の負担にならないように、
3~5回ゆっくりと行います。
- 毎日続けることが大切です。

あとがき

令和4年度地域医療介護総合確保基金を活用し、歯科訪問診療に携わる在宅初心者の歯科衛生士のために、在宅口腔健康管理マニュアルを作成いたしました。

歯科訪問診療は口腔の知識だけではなく、対象者の生活背景について理解し、服薬状況等、病気、全身状態について理解しておく必要があります。しかし、一度にたくさんの知識を習得するのは至難の業です。

患者さんと接する中で学ぶことも多いかと思います。全身管理については、歯科医師の指導のもと、ご家族や他職種との連携で対応することが大切です。しかしながら、歯科訪問診療について初心者であっても、私たちは歯科衛生士として口腔衛生管理について、しっかりと知識や技術を持って業務に従事することが大切です。

このマニュアルは、実際に患者さん宅へ訪問するまでに習得、準備すべき内容について簡単にまとめました。基本の知識として押さえ、皆さんの歯科訪問診療に役立てていただければ幸いです。