

平成25年6月15日

特別養護老人ホーム  
高齢者在宅サービスセンター  
和翔苑

# 介護者教室資料 (口腔ケア全般)

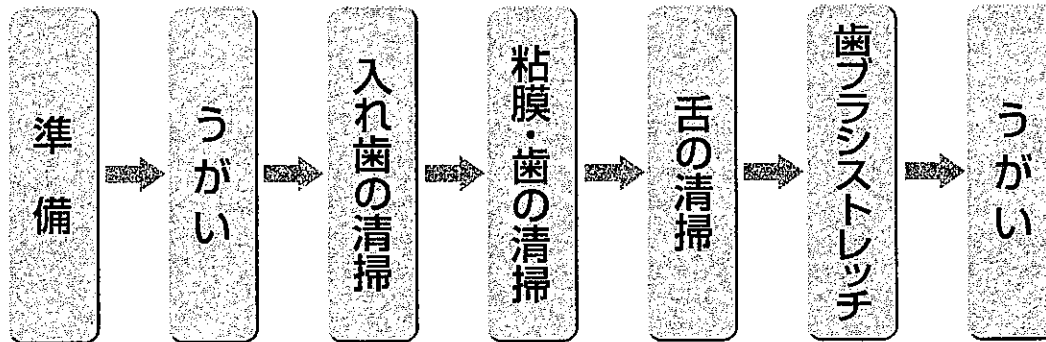
1. 歯磨きの重要性
2. 歯磨きの仕方
3. 入れ歯の方へ
4. その他

うへのデンタルクリニック  
歯科衛生士 村山 勢津子

## 口の手入れをしましょう

多くの方が、人に歯をみがいてもらうことに「心の抵抗」を感じます。その反面、口がきれいだと気分爽快ですし、食事がおいしくなります。介助者は短時間で口腔清掃できるようにスキルアップを目指しましょう。

### 口腔清掃の効果的な手順



#### 準備

##### 1. 用具の準備

歯ブラシ、コップ、タオル、使い捨て手袋等

##### 2. 心と体のスキンシップ

・声かけをします。

「〇〇さん、朝ごはんはおいしかったですか？またおいしく食べられるように、お口の中をきれいにしておきましょうね。」

その会話の中で全身の様子や顔色など、体調確認を忘れずに！

##### 3. 安全で疲れにくい姿勢の確保 → 座って行うことがベター

・体幹が左右にぶれず、まっすぐになるようクッションなどで調整します。

・お尻をしっかり後ろに引きます。

・お尻がずれないように足底を床にしっかりつけます。

##### 4. 感染予防が大事

・介助者は使い捨て手袋をします。

#### うがい

・左右の頬を膨らませて、しっかり動かしながらぶくぶくしてもらいます。

・食べ物の残りかすを取り除くことができます。

・頬や口びるの閉じを良くするための運動になります。

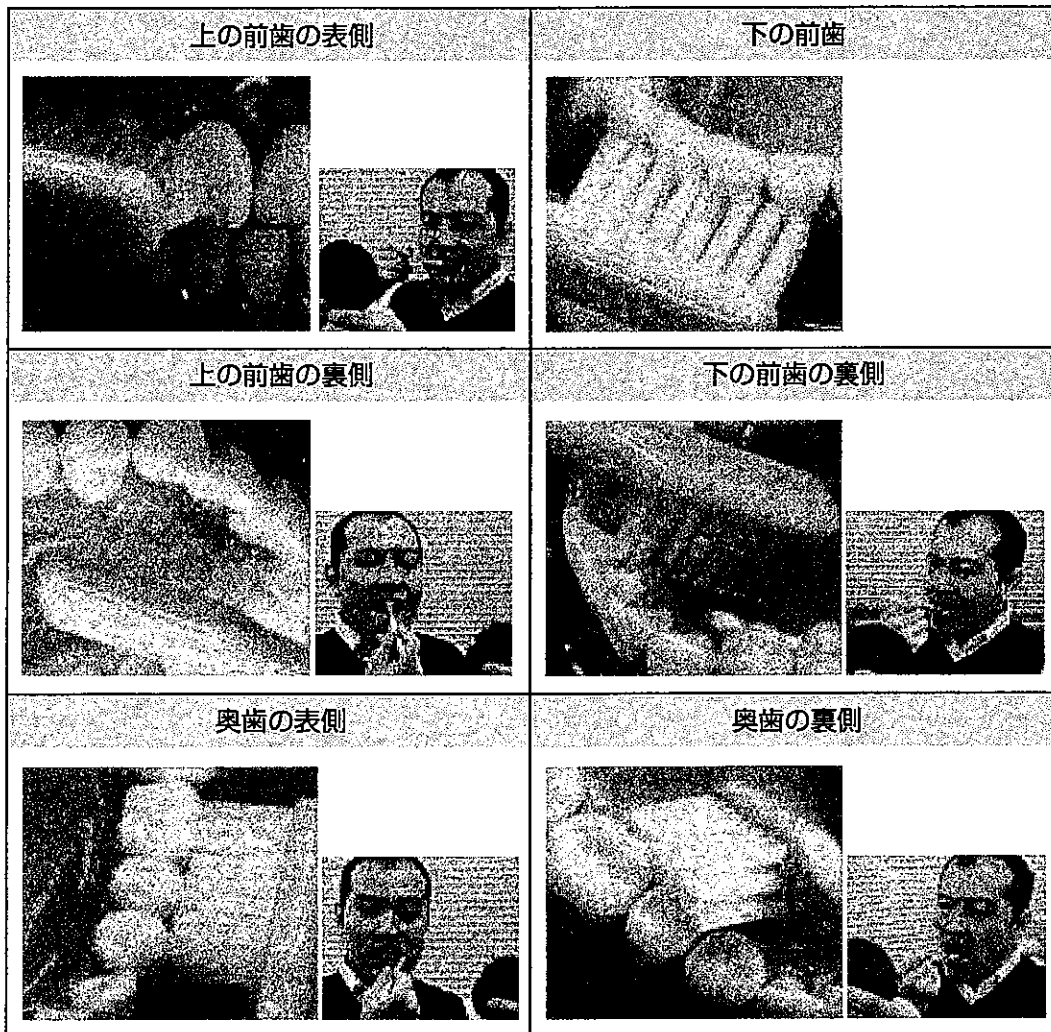
・口の中が乾いているままで歯みがきすると粘膜を傷つけます。


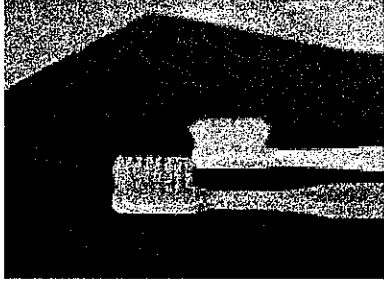

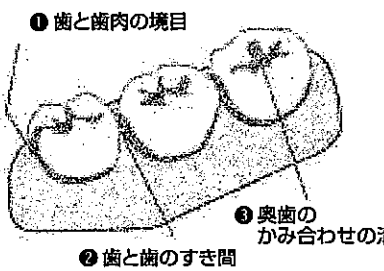
# 歯の清掃

歯みがきの目的は、歯の表面に付着している歯垢(プラーク:食べかすではなく、口の中の細菌のかたまり)を取り除くことです。歯垢はその大部分が細菌で、ネバネバして歯にへばり付いています。水に溶けないので、うがいでは落とせません。歯ブラシの毛先で軽くこすったときに、最も確実に、しかも簡単に落とせるのです。

## 歯みがきは、かるく、やさしく、こきざみに

歯ブラシの「毛先」の部分で、みがこうとする歯の面に「まっすぐ」(直角方向)に当て、「軽い力」で「小刻み」に動かします。このように当てたとき、ナイロン毛の弾力の利用で、ネバネバしつくく付いていた歯垢が簡単に落とせます。



<p style="writing-mode: vertical-rl;">力の入れすぎに注意！</p>		<p>力を入れてゴシゴシみがくと、よくみがけるような気がします。しかし、力を入れて歯ブラシを歯に押しつけると、毛束が開いてしまい、みがこうとする歯面からそれて、みがき残しができてしまいます。みがく強さは歯ブラシの毛の部分でハカリを押したとき100グラムになるくらいの軽い力です。</p>
		<p>力の入れすぎや開いた歯ブラシを使うと、歯や歯肉を傷つけます。写真の白い歯ブラシのように毛先が開いたら取り替えましょう。力が入りすぎる人には、やわらかい歯ブラシを使ってもらいましょう。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl;">歯みがき介助時の工夫</p>		<p>介助するときは両手を使ってみがく・・・空いているほうの手を使って、あごの固定や、口びる・頬をよけながらみがきます。この時、指で、頬や口びるを強くひっぱり過ぎないように注意する。歯のかみ合わせ面に指をのせたり、歯より内側に指を入れないように気を付けましょう。</p>
	<p>歯ブラシをすすぎながらみがく・・・ 歯ブラシが汚れたら、その都度、水ですすぎます。余分な水分は、ペーパータオルなどでぬぐいましょう。 歯みがき介助の時は、使い捨て手袋を使い、利用者ごとに取り替えましょう！</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl;">みがき残しやすいところ</p>	 <p>① 歯と歯肉の境目 ② 歯と歯のすき間 ③ 奥歯のかみ合わせの溝</p>	<p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の溝は、凹んでいるため、毛先が届きにくく、みがき残しやすい場所です。歯並びがでこぼこになっている部分も同様です。</p>

\* 弱い力でみがいても出血する場合は歯科専門職に相談しましょう

# 入れ歯の 清掃

## 1 入れ歯を外しましょう。

### 部分入れ歯

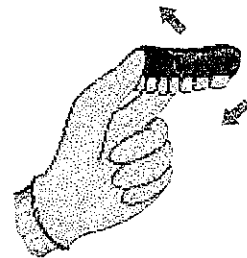
- ・左右のバネを同時に外しましょう。
- ・小さな入れ歯の場合は、口の中に誤って落とし飲み込む危険性があるので、両手で注意深く外しましょう。



### 総入れ歯

- ・はじめに下の入れ歯から外しましょう。

上の入れ歯は前歯の部分  
を少し押し上げ、あごと  
入れ歯の間に空気を  
入れるようにします。



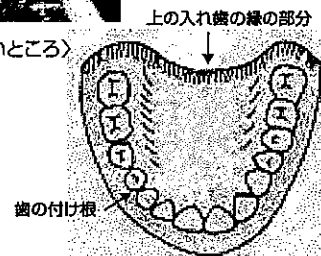
口を大きく開けすぎないよ  
うにして、入れ歯を回転さ  
せるようにして外しましょう。

## 2 入れ歯をみがきましょう。

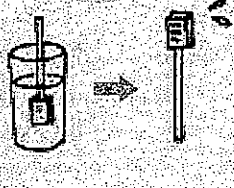
- ・入れ歯は落とすと割れやすいので、洗面器などに水を張って流水下でみがきましょう。
- ・週に1~2回程度は、歯ブラシでみがいた後、入れ歯洗浄剤(用量を守る)を使いましょう。
- ・熱湯を使うと入れ歯が変形します。
- ・汚れやすいところは、歯の付け根、入れ歯の縁や裏側、バネの部分です。



〈汚れやすいところ〉



# 粘膜の 清掃

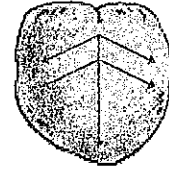


- ・用具は・・・  
スポンジブラシや、球形ブラシなど
- ・ブラシは奥から手前の方向に動かし、口の中の汚れや痰などを絡め取ります。(具体的な使い方は16ページ参照)
- ・口腔粘膜は傷つきやすいのでやさしくこすりましょう。
- ・歯肉と頬の間、口びると歯肉の間、上あご(口蓋)などに汚れが残っていることが多いので気を付けましょう。
- ・ブラシは水でぬらし、軽く水分を取ってから使いましょう。

舌の清掃

舌苔がついている場合  
舌ブラシ、やわらかい歯ブラシ等で、奥から前にやさしくこすり取ります。やりすぎは舌を傷つけるので注意しましょう。

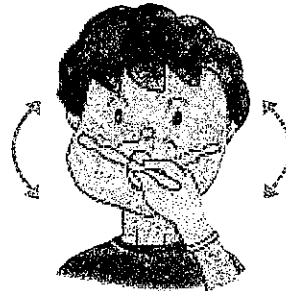
舌苔



日大歯学部摂食機能療法学  
植田教授 写真提供

歯ブラシストレッチ

歯ブラシの背の部分で頬の内側を外へ押し広げながら上下に3回程度動かします。  
頬の内側をマッサージすることで硬くなった筋肉を柔軟にします。



うがい

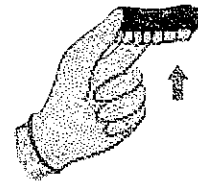
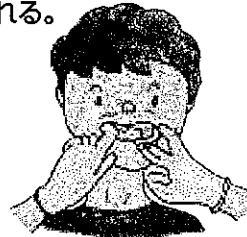
左右の頬を膨らませてしっかり動かしながらぶくぶくします。ぶくぶくうがいは、頬と口びる、舌を使うので、口腔体操にもなります。

入れ歯の装着

注意点  
・部分入れ歯はバネがしっかり装着できているか確認しましょう。  
・総入れ歯は下の入れ歯を入れてから、上の入れ歯を入れます。

入れ歯は回転させながら正しい位置に入れる。

上の総入れ歯は中央部を指で押し上げてはめる。



\*入れ歯の夜間時の取扱い

かかりつけ歯科医の意見に従いましょう。

基本的には、入れ歯は夜間外して水につけて保管します。今までの習慣から装着して就寝するのであれば、その習慣を尊重してよいと思いますが、寝る前に入れ歯をしっかりと清掃した上で装着します。その場合でも歯肉を安静に保つ時間は必要なので、3日に1日位は外して就寝しましょう。

終了

お疲れ様でした。

## 清潔な歯ブラシを使いましょう

～感染予防のために～

### 歯ブラシの洗浄と保管の注意事項

- 1 歯ブラシは使用后、流水下でよく洗いましょう。  
親指の先で植毛部をよくもむようにしながら、流水下で10秒以上洗い流します。  
※目で見て、汚れが取れるまで洗います。
- 2 植毛部は、よく乾燥させることが大切です。
  - ① 水を切って、風通しのよい場所で乾燥させます。
  - ② 各自のコップに立てる場合は、植毛部を上にして乾燥させます。
- 3 感染予防のために
  - ① 複数の人の歯ブラシをまとめて洗ったり、まとめて消毒液に浸けることはやめましょう。
  - ② 歯ブラシ同士が接触しないように、距離を保って保管しましょう。
  - ③ 歯みがきの前の手洗いも大事です。



- ※ 歯ブラシの消毒は、原則として必要ありません。
- ※ 熱湯を使うと歯ブラシが変形します。
- ※ 歯ブラシは月に1回を目安として取り替えましょう。



## おいしく安全に食べるための対応方法

- 1 食べるための準備体操 口の動きを引き出すことにより唾液の分泌が良くなり、  
かんだり飲み込んだりしやすくなります。

### 効果的な体操を行う ためのポイント

正しい姿勢で座って

- 足の裏は床についていますか？
- お尻をしっかりと引いて座っていますか？
- 背筋は伸びていますか？(できるだけ良い姿勢)
- あごは引けていますか？
- 首が「スツ」と伸びていますか？

※ストレッチは深呼吸を繰り返しながら、動かす部位を意識して行うと効果的です。

<効果>

心と体の緊張を緩和し、リラクゼーション効果があります。

<注意>

鼻から息を吸ってお腹が膨れるようにします。吸った後に、一瞬、\*息を止めて肩の力を抜きながら、口をつぼめてゆっくり「ふー」と息を吐きます。吸う時の2倍の時間をかけます。

\*息を一瞬止める動作は、食べ物を飲み込むときの動きと同じです。誤嚥予防のために、無意識に行っている飲み込み動作の「息こらえ」のトレーニングを行います。

### 深呼吸・腹式呼吸 リラクゼーション

<効果>

首周りの筋肉が固くなると、舌や口腔周囲の筋肉がスムーズに動かなくなるので呼吸のコントロールや飲み込む力が低下します。動かすことにより誤嚥を予防します。

<注意>

首はとてもデリケートな部分です。そのため、勢いをつけた動きをすると、痛みを生じたり違和感を覚えるなどの障害が出るおそれがあります。自分の頭の重みで、首を動かしましょう。

### 首の運動



## 肩の運動

<効果>

肩の緊張が強くなってくると、首や腕などの動きが制限されて、効果的なストレッチができません。そこで、肩の緊張をほぐし首の動きを良くすることで飲み込む力がアップします。

## お顔の マッサージ

<効果>

口の周りの筋肉をほぐし、動きを高め筋力をアップし、かむ力を高めます。唾液が出やすくなります。

<注意>

唾液腺マッサージは押さえるポイントを確認しながら行いましょう。唾液が出たら、うなずきながら「ゴクン」と飲み込みましょう。

## 頬の運動

<効果>

頬は、食べ物をかみ砕くときに、舌と協調して食べ物を歯の上に乗せて、そこに保持する機能を持っています。頬の力がなくなると食べ物をしっかりとかめません。頬の筋肉や口の周りの筋肉をつけて、かむ力や飲み込みを良くします。

## 口の運動

<効果>

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べ物が口から出るのを防ぎ、前歯の間にはさまった食べ物の残りがすなどを、口の中に押し出す力をつけます。唾液がたれることや、食べこぼしなどを改善し、かむ力や飲み込む力を改善します。

## 舌の運動

<効果>

舌を動かすことにより口の中に取り入れた食べ物を、かむ歯の上やのどに運んだり、口の中に保持したりします。舌は筋肉でできています。動きが良くなると飲み込みがスムーズになります。

## 深呼吸・胸式呼吸 リラクゼーション

<効果>

心と身体の緊張をほぐします。胸部の動きが良くなり換気量が増えます。

<注意>

鼻から大きく息を吸って、胸に息をためます。2倍の時間をかけて口から息を吐きます。

## 食べるための準備体操

<p>1 深呼吸(腹式呼吸)・リラクゼーション</p>		<p>2 首の運動</p>
<p>①</p>  <p>一度息をはいてから、お腹に手を当てて、ゆっくり鼻から息を吸い込み、お腹が膨らむようにします。</p>	<p>②</p>  <p>お腹に手を当てて口をすぼめてローソクの火を消すように息を吐きます。(吸う時の倍の時間をかけて、ゆっくりお腹がへこむように)</p>	<p>①</p>  <p>ゆっくり前後に倒します。</p>
<p>2 首の運動</p>		
<p>②</p>  <p>ゆっくり左右に顔を向けます。</p>	<p>③</p>  <p>左右にゆっくり傾けます。</p>	<p>④</p>  <p>首を前に傾け左右にゆっくり動かします。</p>
<p>3 肩の運動</p>		<p>4 頬の運動 頬のマッサージ</p>
<p>①</p>  <p>息を吸いながら、両肩を耳の方にゆっくりと持ちあげます。</p>	<p>②</p>  <p>息を吐きながら、耳と肩を離すように、ジワ〜ッと下ろします。</p>	 <p>頬を内側から外側にゆっくりマッサージします。手の平から指先を使って円を描くようにゆっくりと。</p>
<p>5 頬の運動 表情筋トレーニング</p>		
<p>①</p>  <p>口を大きく開けて、眉を上げて、目をパッチリ</p>	<p>②</p>  <p>にらめっこ(アップアップ)するように頬を膨らませ、舌を上あごに押し付けましょう。</p>	<p>③</p>  <p>口をつぼめて、頬をへこませましょう。</p>




<p>5 頬の運動・表情筋トレーニング</p> <p>④</p>  <p>舌で左右の頬の内側を押しましょう。(この運動は舌の運動も兼ねています。)</p>	<p>6 唾液腺マッサージ</p>	
<p>6 唾液腺マッサージ</p> <p>③舌下腺マッサージ</p>  <p>あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押します。</p>	<p>①耳下腺マッサージ</p>  <p>親指以外の4本の指を頬にあて、奥歯のあたりを後ろから前へぐるぐる回します。</p>	<p>②顎下腺マッサージ</p>  <p>耳の後ろからあごの先まで5か所を目安に、親指で突き上げるようにおします。</p>
<p>8 口の運動(口びるの運動)</p> <p>②</p>  <p>「ウー」と口びるをすぼめるように、行いましょう。</p>	<p>7 空嚥下</p>  <p>唾液をゴクンと飲み込みます。</p>	<p>8 口の運動(口びるの運動)</p> <p>①</p>  <p>しっかりと奥歯まで「イー」という意識で口角を横に広げます。首や頬に張りを感じるまでがんばってみましょう。</p>
<p>9 舌の運動</p> <p>③</p>  <p>舌をできるだけ下に出します。</p>	<p>9 舌の運動</p> <p>①</p>  <p>口を大きく開け、舌をゆっくり前に出したり引っ込めたりします。</p>	<p>10 構音訓練(発声訓練)</p> <p>②</p>  <p>舌をできるだけ上に出します。</p> <p>早口ことば、歌、咳払い (エネン、ハー、エイヤー)</p>

歯科衛生士 根本由美子 作成

自分で体操ができない方のために

温かいタオルで肩や首筋、顔を温めてから、口の周りのマッサージをしてあげましょう。  
やさしく…楽しく…心地よく…

○ 頬や唾液腺のマッサージをしてあげましょう。

<p>頬を内側から外側にゆっくりマッサージします。手の平から指先を使って円を描くようにゆっくりしてください。</p> 	<p>耳下腺を刺激し、唾液の出を良くします。</p>  <p>親指以外の4本の指を頬に当て、奥歯の辺りを後ろから前へぐるぐる回します。</p>	<p>顎下腺を刺激し、唾液の出を良くします。</p>  <p>耳の後ろからあごの先まで5か所を目安に、親指で突き上げるように押します。</p>	<p>舌下腺を刺激し、唾液の出を良くします。</p>  <p>あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押します。</p>
---	---	--	---

\* 詳しい口腔機能訓練については専門家に相談しましょう。

## 口腔ケア清掃用具あれこれ

### 歯ブラシ



#### 大きさ

ヘッドが小さめのほうが小回りがきくのでみがきやすいです。毛足の長さは短めで、幅は「人差し指と中指の幅より少し小さめ」が目安です。

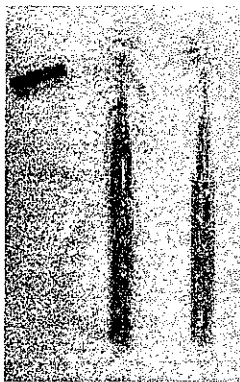
#### 歯ブラシの毛

一般的なナイロン毛で、毛の硬さは普通からやわらかめ。特に歯肉の炎症が強く、みがくと痛い時にはやわらかめを選びましょう。

#### 交換時期

目安は1か月くらい。毛先が広がってしまったらそれにこだわらずに交換してください。

### 球形ブラシ



<sup>いんとど</sup> 咽頭部や上あご（口蓋）などの口の中の粘膜を清掃するためのブラシです。痰や唾液を絡め取ることができます。

#### ～使い方～



1. 水などでブラシをぬらして、水気を切る。

2. 頬の内側を清掃する。

歯肉と頬の間の粘膜にブラシを軽く押し当てて、上から下へ、下から上へ動かします。



3. 口びるの内側を清掃する。

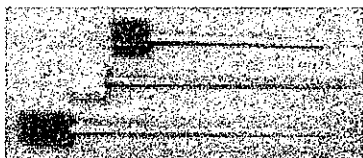
口びると歯肉の間にブラシを入れて左右に動かし清掃します。上右・上左・下右・下左側の4か所に分けて清掃しましょう。



4. 上あごや口の奥を清掃する。

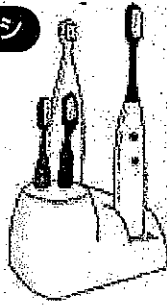
上あごの奥にブラシの毛先を軽く触れ、痰や唾液をブラシに巻きつけるように、奥から手前に向かってブラシを動かします。

### スポンジブラシ



棒にスポンジが付いていて、歯や粘膜の汚れをふき取る用具です。使い捨てです。何度も繰り返し使用するのは、不衛生ですのでやめましょう。

### 電動歯ブラシ



- ・水や唾液が飛び散らないように口の中に歯ブラシを入れてからスイッチを入れます。
- ・一か所あたり2～3秒程度当てて次の場所へという感覚で使用します。
- ・毛の部分を歯や歯肉に強く当て過ぎてしまうことがあるので、注意しましょう。

### 改良歯ブラシ



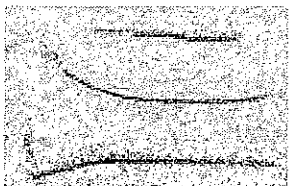
- 手に障害があり歯ブラシをしっかり握れない場合は、柄を太くしたり、バンドで手に固定すると、握りやすくなります。
- ・柄を太くするにはゴムホース等を利用することができます。

### 吸引機能付き歯ブラシ



歯ブラシのヘッドに吸引のカテーテル(チューブ)が付いています。カテーテルを吸引器に接続させ、唾液を吸いながら歯みがきをします。唾液が溜まらないので、本人も介助者も楽に歯みがきができます。通常使用している歯ブラシに穴を開けてカテーテルを通して自分で作ることができます。

### 歯間ブラシ



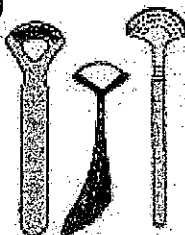
歯と歯の間や、ブリッジと歯肉の間などの、少しすき間がある部分で、歯ブラシではみがけないところの清掃に使用します。極細(sss)から極太(LL)まで大きさが数種類あります。使う部位に合ったものを選びましょう。サイズの合わないものを無理やり歯間に入れると、歯肉を痛めますので注意してください。

### 糸つき楊子



糸の部分を歯と歯の間に歯に沿わせるように入れてから出します。

### 舌ブラシ



舌の表面の舌苔を除去する道具です。真ん中は奥から前に向けて、端は中から外に向けて斜めに動かします。やりすぎると傷つくこともあるので注意しましょう。

## 口から食べ物をとっていない人だからこそ口の清掃は大事!

口から食べたり飲んだりしていないと口の中は汚れないと誤解されがちです。でも食事をしていなくても粘膜の老廃物や痰などの汚れはたまっています。また、唾液の分泌量も低下するので、口の中の細菌は増加し、誤嚥性肺炎にかかりやすいと言われています。経管栄養の方も1日に1回は口腔ケアを行いましょう。

## 就寝前の歯みがきが大事なわけ

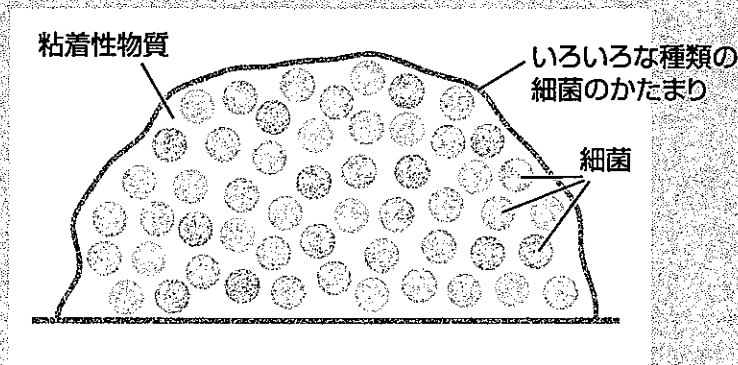
寝ている間に知らず知らず唾液を誤嚥していることがあります。口の中やのどが汚れていると唾液とともにたくさんの細菌が気管に入り込み、肺炎などになる危険性が高くなります。誤嚥性肺炎の予防のためにも、特に就寝前の口腔ケアは大切です。

## バイオフィルム

口の中の細菌はバイオフィルムという形で存在しています。バイオフィルムとは、細菌が分泌するネバネバした物質で自らの体を覆い、他の多くの細菌と共に生息している集まりのことです。バイオフィルムは水に溶けないため、こすり取ることが必要です。

歯の表面に付着している歯垢や舌苔、入れたままの入れ歯の表面がヌルヌルしてくるのもバイオフィルムであり、こすり落とすことでしか除去することはできません。洗口液や入れ歯洗浄剤に頼るのではなく、歯ブラシで丁寧にこすらなければならないのです。

これらの細菌を取り除くことが、むし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。



バイオフィルム