

# 6 口腔ケアの実際

口腔ケアの基本は歯みがきです。歯ブラシをじょうずに使って、歯や歯ぐきをきれいにしましょう。うがいも有効な清掃法です。じょうずに組みあわせるとよいでしょう。高齢者には舌や粘膜のケア、入れ歯の手入れも欠かせません。口のなかのよごれのために、食欲が低下したり口臭がひどくなったりするのに加えて、肺炎の原因にもなります。いつも口腔内を清潔に保ちましょう。

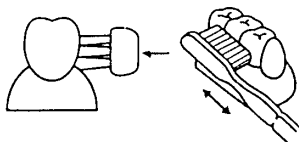
## ◇ 毎食後の歯みがきが基本

毎食後に歯みがきをする人は増えていますが、歯や歯肉の病気にかかる人はなかなか減りません。その原因は、みがき残しです。口腔内の状態にあわせて、1本1本ていねいにみがきましょう。

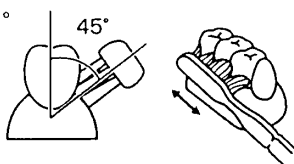
### 1 歯みがきのポイント

歯ブラシの毛先を歯面にしっかりあてて、小刻みに動かす

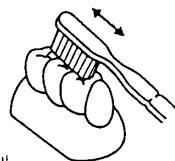
**歯のおもて側**  
歯ブラシの毛先を歯の表面に直角にあて、1～2本ずつみがくように、細かく動かします。



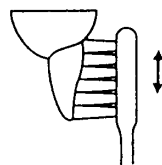
**歯と歯のあいだ、歯の根もと**  
歯と歯のあいだや歯の根もとに、歯ブラシの毛先がピッタリあたるように、毛先を斜めにあてます。1～2mm程度の動きでみがきます。



**奥歯のかみあわせ**  
歯ブラシの毛先を歯のみぞにおしあて、前後に小刻みに往復させてみがきます。

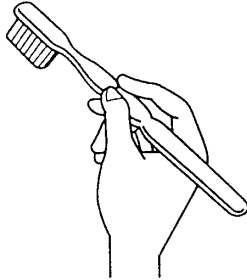


**前歯の裏側**  
歯ブラシをたてに使います。毛先を歯の裏側にピッタリあて、小さく上下に往復させてみがきます。



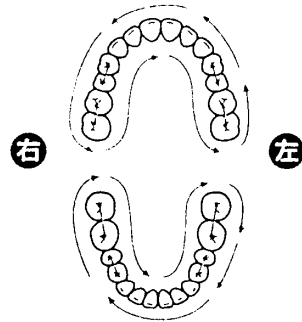
## かるい力でみがく

歯ブラシを鉛筆をもつようにもつと、かるい力でみがくことができます。



## 歯を1本1本順番にみがく

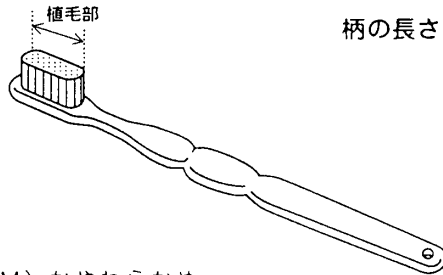
みがき残しがないようにしましょう。



## 2 用具をじょうずに使って

### 歯ブラシの選び方

大きさ 植毛部の大きさは2cm前後



柄の長さ まっすぐで長めのもの

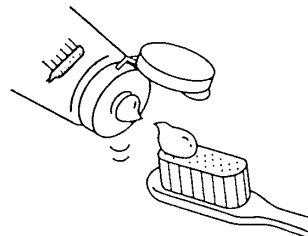
毛のかたさ ふつう (M) かやわらかめ (S) で、毛はナイロン製

交換の時期

取りかえの目安は1か月くらい。使い方により個人差はありますが、毛先が少しでも開いてきたら取りかえましょう。

### 歯みがき剤

最近、薬用のもの（医薬部外品と表示されている）が多く出ています。むし歯予防、口臭予防、歯周病予防など、内容をよく調べ、目的に応じたものを使うとよいでしょう。1回に使う量は、植毛部の1/3くらいがよいでしょう。



## ◇ 介護者がおこなう口腔の清拭

口腔の清拭とは、口のなかのよごれを取りのぞき、清潔な状態を保つためにおこなう「ふき取り」のことです。歯ブラシを使えないときや歯ブラシを使う前後に、介護者がおこなう口腔ケアです。

### ① 清拭に使う用具

- スポンジブラシ（または球面ブラシ、割り箸綿棒＜巻綿棒＞）
- ガーゼ 指に巻いて使います。

#### ◆ 割り箸綿棒（巻綿棒）とは

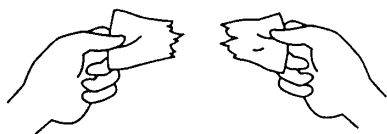
割り箸の先に脱脂綿を巻き、その上からガーゼをかぶせ根もとを輪ゴムやテープでとめたもので、口腔清拭や舌・粘膜のケアに使います。

#### 材 料

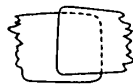
割り箸（1本）、脱脂綿（5cm×5cm）、ガーゼ（8cm×8cm）、輪ゴムまたはサージカルテープ

#### つくり方

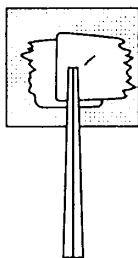
- ① 脱脂綿の両端を指でもち、左右にひっぱって裂きます。



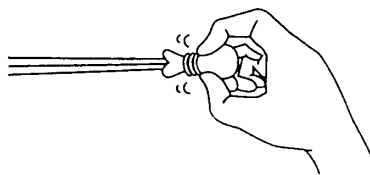
- ② 指でもっている厚い部分を絵のようにかさねあわせませす。



- ③ 割り箸の先に②の脱脂綿の中心をのせ、上からガーゼをかぶせて根もとを輪ゴムやテープでとめます。



- ④ 脱脂綿の先端にふくらみをもたせるように、とめた部分をひっぱって先端のほうに少しよせます。

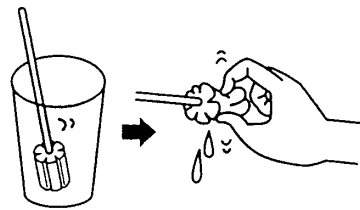


※脱脂綿やガーゼの大きさをかえることで、大きさの調整ができます。口のサイズにもよりますが、親指サイズが使いやすいでしょう。

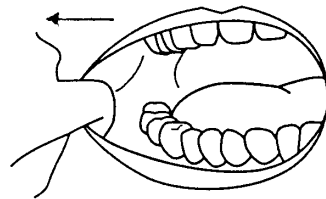
## ② 清拭の方法

介護者は始める前に、手を十分に洗いましょう。できればゴム手袋やマスクを使いましょう。

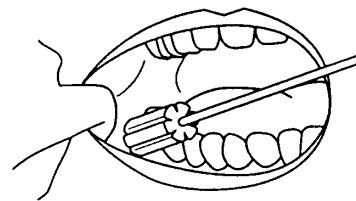
スポンジブラシなどを水または清拭液に浸して、誤嚥防止のためにしっかり絞ってから使います（清拭液は23ページのうがい用の液体から、用途に応じて選ぶ）。



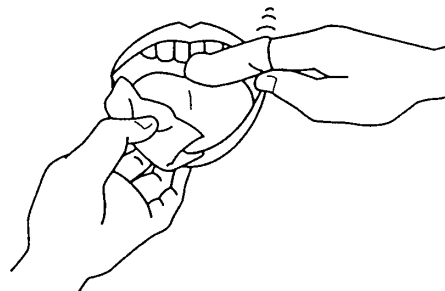
片方の人差し指でほおと歯ぐきのあいだをひろげます。このとき、口をかるく開けてもらい、介護者は、指の第2関節くらいまで口のなかに入れるのがコツです。



スポンジブラシなどでよごれをからませるように回転させながら、奥から前によごれをめぐり取ります。よごれたスポンジブラシは水や清拭液で十分洗いながら、きれいになるまで何回かくり返しましょう。とくに歯ぐきとほおのあいだや舌の下はよごれが残りやすいので注意します。



舌のよごれは、指で舌をひき出し（ガーゼではさむとすべりにくい）、もう一方の指に水や清拭液でしめらせたガーゼを巻いて奥から前にふき取ります。



## ◇ 入れ歯のじょうずな扱い方

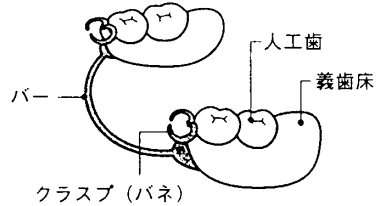
高齢になると、多くの方が入れ歯を使用しています。入れ歯は食生活や会話、残りの歯の健康維持などに大きな役割をはたしています。安全に使用するためにも、つねに清潔に保っておきましょう。

入れ歯には、大きくわけてブリッジ、部分入れ歯、総入れ歯の3つの種類があります。最近では、手術をしてあごの骨に金属などの人工歯根（インプラント）を埋めこみ、それを支えにするインプラント義歯も普及してきました。

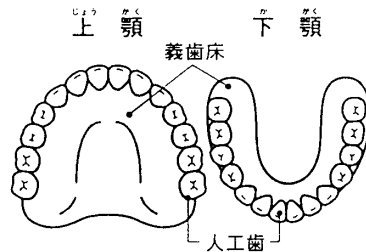
ここでは、取りはずしのできる部分入れ歯と、総入れ歯のじょうずな扱い方についてみていきましょう。

### 部分入れ歯と総入れ歯

部分入れ歯 残っている歯にバネをかけて使用する入れ歯。



総入れ歯 歯の失われた上下のあごの部分を全部おおうようにつくってあり、歯ぐきの粘膜に吸着させて使う入れ歯。



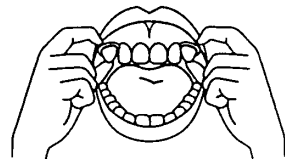
## ① 入れ歯のはずし方・入れ方のポイント

### 部分入れ歯

#### はずし方

上あご

人差し指の爪をバネにかけ、親指を歯の先端にあて、左右の人差し指に同じ力を加えておしさげるようにしてはずします。



下あご

親指の爪をバネにかけ、人差し指を歯の先端にあて、左右の親指に同じ力を加えておし上げるようにしてはずします。



## 入れ方

バネの部分をもち、左右に同じ力で歯にはめこみます。このとき、きちんとはまったことを確認することが大切です。

## 総入れ歯

あごの粘膜と入れ歯のあいだに空気を入れるようにすると、簡単にはずすことができます。

▼介護者がおこなう場合

### はずし方

上の入れ歯は、前歯の部分で親指（外側）と人差し指（内側）ではさみ、奥のほうをさげるとはずれます。

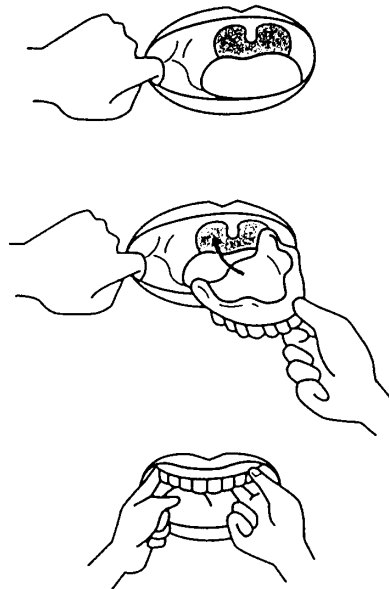
下の入れ歯は、前歯の部分で親指（外側）と人差し指（内側）ではさみ、もち上げるようにしてはずします。



### 入れ方

片方の指で要介護者のくちびるを横にひろげます（このとき口はかるく開けてもらう）。

入れ歯は斜めにもちながら、回転させるように口のなかに入れ、正しい位置にはめます（入れ歯は歯肉に密着するように、あらかじめめらしてから入れる）。



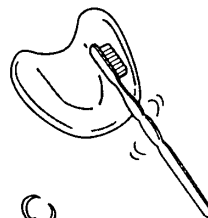
## ② 入れ歯の手入れ

入れ歯をよごれたままにしておくと、口腔内の衛生状態が悪くなってしまいます。食事のたびに必ず洗きましょう。

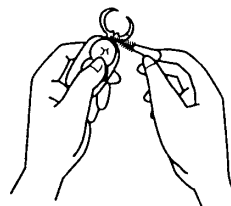
まずかるく流水で食べかすを落とします（流水で洗う場合は、落としたときにこわれないように、水をはった洗面器を下に置いておきましょう）。



つぎに入れ歯専用歯ブラシや歯ブラシを使い、粘膜にあっている部分、人工歯のつけ根の部分のをきれいにみがきます。



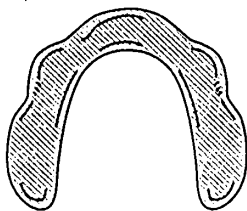
部分入れ歯は、バネの部分小さな歯ブラシや歯間ブラシを使ってきれいにします。



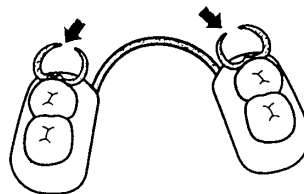
最後に、きれいに水洗いをします。

### 入れ歯のよごれやすいところ

粘膜面（上あご・下あごや歯ぐきと接するところ）



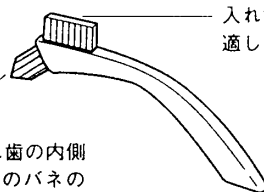
金具部分



#### 入れ歯専用歯ブラシ

通常の歯ブラシでもみがけるが、入れ歯専用歯ブラシが便利。

少しかためなので、入れ歯の内側（粘膜面）や部分入れ歯のバネの部分のみがくのに適している。



入れ歯全体をみがくのに適している。

### ③ 入れ歯を使っている人の口腔ケアの手順

ブクブクうがいをする。

よごれを減らしたり、入れ歯をはずしやすくします。

入れ歯を取りはずす。

ブクブクうがいをする。

入れ歯でおおわれていた粘膜面のよごれを減らします。

残っている歯をみがく。

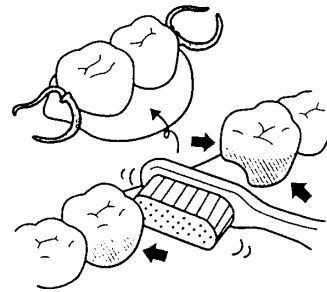
部分入れ歯のバネがかかる歯は、よごれがつきやすいので、ていねいにみがきます。

舌・粘膜のケアをする。

総入れ歯の人も、舌・粘膜のケアは大切です。

入れ歯を清掃する。

入れ歯を入れる。



### ④ 入れ歯を長持ちさせるコツ

1週間に2~3回は入れ歯洗浄剤を使って手入れをする。

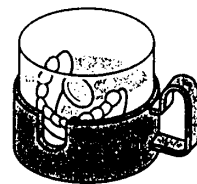
においを防いだり、入れ歯に付着した歯垢（プラーク）のなかの細菌を殺菌します。

はずした入れ歯は水を入れた容器に入れておく。

乾燥を防ぐため水を入れた容器に入れておきましょう。

入れ歯にも定期健診が必要。

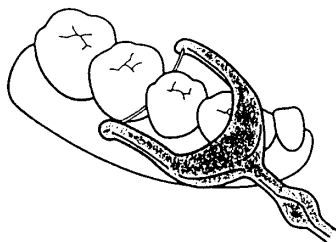
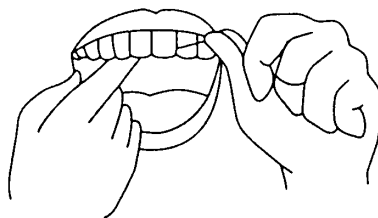
口腔内は、つねに変化しています。定期的に健診をうけましょう。





## デンタルフロス

歯と歯のあいだの清掃に使います。歯肉を傷つけないように前後（前歯）左右（奥歯）に動かしながら歯と歯のあいだに入れ、上下に動かしてよごれを取ります。

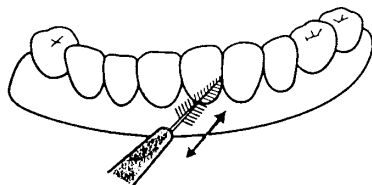


使いやすいように柄つきのものもあります。

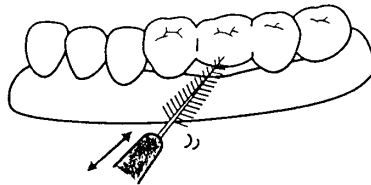
## 歯間ブラシ

歯と歯のあいだがひろくなった場合やブリッジのすきまの清掃に使用します。歯肉へのマッサージ効果もあります。歯間ブラシは大きさの種類がいくつかありますので、歯と歯のあいだのひろさによって、使いわけましょう。

歯と歯のあいだ

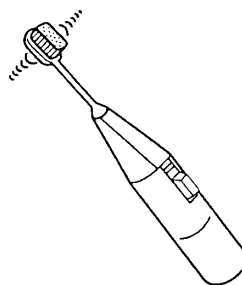


ブリッジのすきま



## 電動歯ブラシ

自動的に一定の動きをするので、ふつうの歯ブラシではうまくみがけない人などは、電動歯ブラシのほうが効果的なことがあります。使用する人の状態にあったものを選ぶことが大切です。できれば歯科医師や歯科衛生士の指導をうけてから使用するのがよいでしょう。



## ◇ うがいも有効な清掃法

高齢者にとって、食事の前後や口がかわくときなどのうがいはとても大切です。うがいは、口のなかの食べ物のかすや歯みがき後のよごれを洗い流すのが目的ですが、それ以外に感染防止や口のまわりのリハビリにも有効です。



### ① うがいの方法

#### 口すすぎ (ブクブク・グチュグチュ)

水を口のなかにふくみ、口を閉じたまま、ほおを上下、左右、前後に動かしてすすぎます。

#### うがい (ガラガラ)

水を口のなかにふくみ、頭をうしろにそらせて口をのどの奥まで開け、ガラガラとのどの粘膜を洗います。

### ② ブクブクうがいができる3つの条件

くちびるが閉じられること。 水がはき出せること。 ほおや舌が動かせること。

以上のことができないと、誤嚥の危険があります。体位、方法などをかえて安全におこないましょう。

### ③ うがいに適した液体は？

うがいをするとき、通常は水かぬるま湯で十分ですが、身近にあるお茶などを使ったり、口腔内の状態にあわせ、市販の洗口剤や含嗽剤かんそうざいを使ったりするのもよいでしょう。

#### うがいに使えるもの

お茶  
抗菌作用があるといわれている。  
レモン水 (数滴)  
口のなかがさわやかになる。  
塩水 (水100ccに塩1g)  
歯肉のマッサージにも使える。  
重曹水 (水100ccに重曹2g)  
口のなかがかわいていたり、炎症、口臭があるときに。



イソジンガーグル (市販の含嗽剤)  
殺菌効果がある。  
水歯みがき、洗口剤 (市販)  
刺激や違和感が少なく、使ったあとに清涼感が残るものが多い。

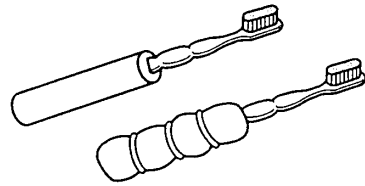


※最近、むし歯予防、歯周病予防、口臭予防などに効果があるものが多く出ています。目的に応じたものをじょうずに使いましょう。  
※口のかわきが気になる人は34ページ参照。

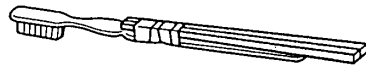
# 自分でおこなえるよう 口腔ケアグッズをあれこれ工夫して

口腔ケアをするときも、自立支援という介護の原則を忘れずに、本人の自立を高めることが大切です。にぎる力が弱い人や障害のある人が口腔ケアをしやすいように、身近にあるものを使って、工夫してみましょう。

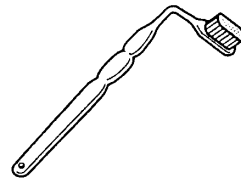
- 握力が弱くなり、歯ブラシがにぎりにくい場合は、タオルやスポンジを巻いたり、ゴムホースをかぶせたりして柄を太くします。



- 手が動かしにくく、口まで歯ブラシが届かない場合は、割り箸などをテープで巻いて柄の長さを調節します。



- 手の運動方向が限定され、一部の歯にしか歯ブラシがあたらない場合は、柄を熱で変形させ、歯にあたりやすくします（材質により、熱を加えなくても曲げられるものもあります）。



- マヒなどがあり、両手で入れ歯を洗えない場合は、手洗い用のブラシの裏に吸盤を取りつけ、洗面器などに固定して、その上で入れ歯を動かしながら清掃します。



## 変形可能な歯ブラシ

手や指、ひじ、肩などの障害や握力不足などで歯ブラシをうまく使えなくなった人たちのために、形状記憶歯ブラシが市販されています。ポウルなどに70度のお湯を入れ、形状記憶ポリマーでできた

柄の部分を3分間つけておくとゴム状になり、自分の使い方にあう形に簡単に変形することができます。水につけるとかたまります。

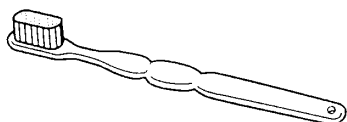
## ◇ 口臭予防に舌と粘膜のケアは欠かせない

歯だけでなく、舌の粘膜のケアも大切です。とくに唾液の分泌が減少している高齢者の場合、口腔内の粘膜や舌には、食べ物のかすがついていたり、細菌が繁殖していたりします。舌のよごれは口臭の原因にもなりますので、うがいや、歯ブラシ、そのほかの補助具でケアをすることが必要です。また、粘膜ケアにはよごれを取るだけでなく、唾液の分泌をうながす効果や、マッサージ効果もあります。

### 1 舌・粘膜ケアの用具

#### 歯ブラシ

ごくやわらかい毛の歯ブラシ



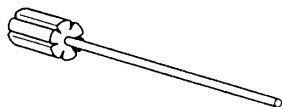
#### 舌ブラシ

舌みがき専用ブラシ



#### スポンジブラシ

柄の先にスポンジがついているもので、清掃や清拭に使う。



#### 特殊な形のブラシ

口を大きく開けられない人に便利。

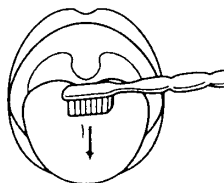


球面ブラシ

### 2 ケアの方法

歯をみがいたあと、入れ歯をはずしたあとに、舌・上あご・ほおの内側の粘膜をきれいにします。うがいをするなどして、口腔内をしめらせてから、ごくやわらかい歯ブラシや舌ブラシなどで、やさしくこすりましょう（介護者がおこなう場合は26～27ページを参照）。

舌ブラシか歯ブラシ（軟毛）で、舌を奥から前にかるくこすります。



コップにお茶や洗口液などを入れ、ブラシをゆすぎながらおこないましょう。



## ◇ 意外に多い口腔乾燥症（ドライマウス）

高齢になると、口のかわきを自覚する人が多くなります。からいものを食べたわけでもないのに、やたらとのどがかわく、食物が飲みこみにくい、発音がしにくいなどの症状があらわれたら要注意。口腔乾燥症は、さまざまな原因によって、唾液が出にくくなる病気です。



### 1 口腔乾燥症の原因

加齢にともなう唾液腺萎縮、薬の副作用（抗ヒスタミン剤、降圧剤、利尿剤、睡眠剤、向精神薬、抗パーキンソン病薬などの薬は、唾液の分泌をおさえる作用がある）、唾液腺に影響をおよぼす疾病（シェングレーン症候群、糖尿病など）、ストレスなどが挙げられます。

### 2 唾液の量が減少すると、むし歯・歯周病・口臭の原因にも

❖ むし歯や歯周病に  
かかりやすくなる。



❖ 義歯の吸着が悪く  
なり、安定しにく  
くなる。



❖ 咀嚼・嚥下がしにくくなる。

発音などに障害  
が出る。



❖ 口臭の原因になる。

### ③ 口のかわきが気になるときは

#### こまめに水分を補給する

からだの水分が不足すると口のなかも乾燥するので、こまめな水分補給が必要です。お茶や水でもよいのですが、電解質補給をかねてスポーツドリンクなどもよいでしょう。



#### うがいの回数を増やす

1回分のうがいにはめるま湯、お茶、塩水などを使用します。口のなかのネバネバが取れない場合は、重曹水などを使うとよいでしょう。最近では唾液の分泌をうながす、うめ、しそ、グレープフルーツ味の洗口液も販売されています。

#### 室内環境を整備する

加湿器を使用して、室内の乾燥を防ぎます。また、換気や室温・湿度の調整にも気をつけます。

#### くちびるにリップクリームをぬる

くちびるの荒れをふせぐために、リップクリームで保湿します。

#### かむ回数を増やす

かむことによって唾液の分泌が促進されます。食事の際、かむ回数を増やすように心がけましょう。



#### 乾燥予防や保湿用の洗口液・薬剤などを使う

用途に応じて、保湿用洗口液、保湿剤、人工唾液などがありますが、歯科医師・歯科衛生士に相談してから使いましょう。

口のなかの乾燥がひどく、痛みなどの症状がある場合は  
早めに歯科医師に相談しましょう。