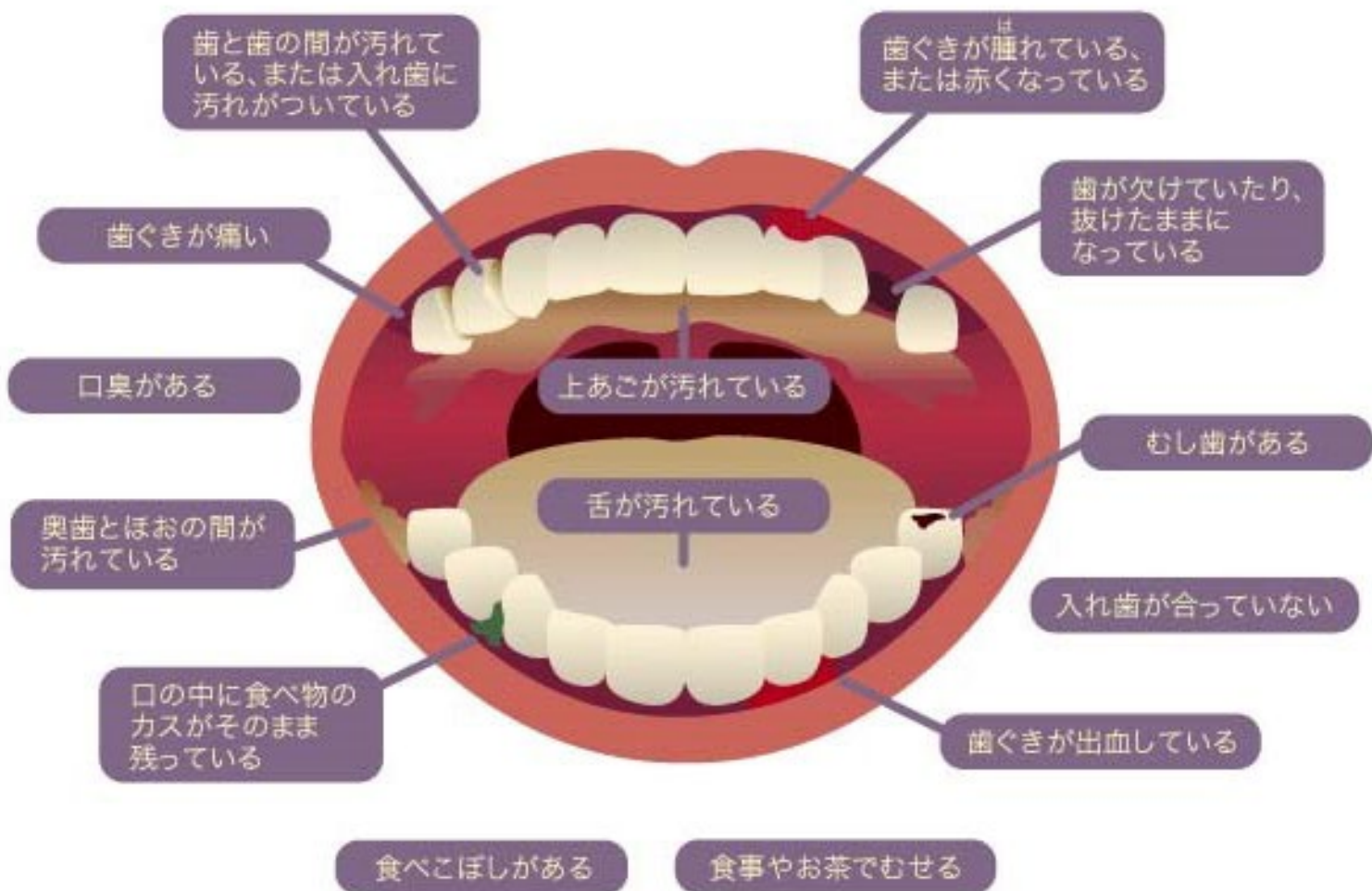


# 口腔内観察のポイント

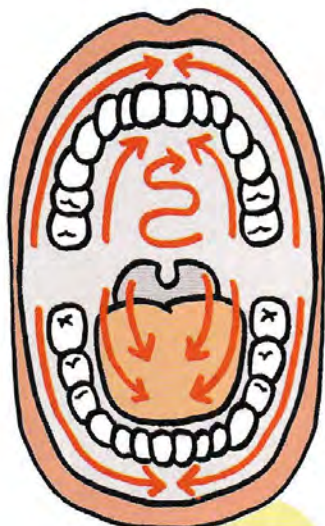




## 口の中の清拭

ブラッシングで汚れを落としても、うがいで洗い流さなければ口の中はきれいになりません。うがいができない場合は、歯や歯肉、舌などを拭き取ります。自分でお口のお掃除ができない人には、介護者が行います。

指や割り箸などにガーゼを巻いて適度に湿らせます。



小さな円を描きながらこすります。奥から手前に拭くことで、誤嚥を防ぎます。



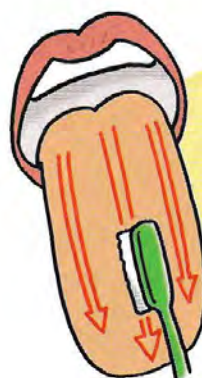
口角に人差し指を入れて少し引っ張るとやりやすくなります。

## 舌のお掃除

舌や上あごには古い細胞や細菌がつきやすく、口臭の原因にもなります。舌と上あごがきれいになれば、口の中がさっぱりし、食事もおいしくなります。



専用の舌クリーナーが市販されています。アイスクリームの木製のスプーンでも代用できます。



舌クリーナーや柔らかめの歯ブラシで、舌の表面を奥から手前に軽い力で10回程度かき出し、上あごも同様に行います。

乾燥したままブラッシングすると汚れが落ちにくく、粘膜を傷つけてしまうこともあるので、口の中に少量の水を入れて湿らせてからブラッシングしましょう。こすり過ぎは禁物です。

## ワンポイント口腔ケア こんな時どうする？

### どんな歯みがき剤を使えばいい？

研磨剤の入っていないものが無難です。

さまざまなタイプがありますが、基本的に好みでかまいません。ただ、研磨剤が入っているものは歯の表面を傷つけやすいので避けた方が無難です。歯みがき剤は飲んででも少量ならば害はありませんが、細菌も飲んでしまうことになるので、誤飲を防ぐためにあまり泡を立てずにみがきます。また、汚れはブラッシングで取り除くことができるので、必ずしも歯みがき剤を使う必要はありません。



### ぐらぐらしている歯がある場合

無理に抜かずに、そっとみがいてください。

歯のぐらつきが軽度ならば、すぐに治療すれば歯を残すことができるので、歯科医に相談してください。無理に抜こうとしてはいけません。歯みがきを行うときは、力を入れすぎないように注意し、ブラシの毛先でそっとみがきます。





# 入れ歯のお手入れ方法

毎食後に水洗いするのが理想的ですが、無理な場合は1日1回はていねいに洗いましょう。

「総入れ歯」は、歯と歯のすき間や歯肉と密着する裏側が汚れが付きやすいところ。「部分入れ歯」は、複雑な形をしていて、汚れが付きやすいので念入りに。金具の部分もしっかり洗いましょう。



入れ歯をはずし、落として破損したり、排水溝に流したりしないように、洗面器などを下に置きます。水を流しながら、入れ歯専用のブラシで洗います。

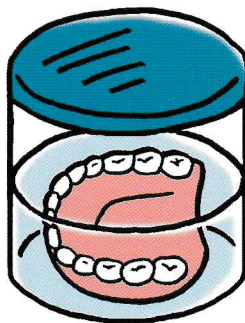
**歯みがき粉はつけません。**



やわらかいところは、スポンジやガーゼでやさしくこすります。



片まひなどがある人は、固定できる吸盤付ブラシを使えば、片手で洗えます。



眠るときは、洗った後に水に入れて保管します。3日に1回は入れ歯洗浄剤で除菌しましょう。



熱湯や漂白剤につけたり、乾燥させたりするのは、変色や変形のもとになるので避けましょう。



# 義歯の清掃を怠るとこんな弊害

## 義歯をはずさない場合



義歯を装着したままで清掃しないしていると、歯石などの付着によりはずせなくなる。さらに、義歯の接触面に歯垢や歯石が付着して、ウ蝕や歯周病が進行する。

## 不潔な義歯



## 義歯性口内炎



汚れた義歯はカンジダなどのカビの温床となり、口臭の原因になる。さらに、カビが原因で歯肉がただれやすい。

## 鉤歯のウ蝕



義歯のクラスプ(バネ)のかかる歯は、歯垢が付着して細菌が繁殖しやすいため、ウ蝕や歯周病になりやすい。(クラスプの内側の清掃が重要)



# 介助が必要な人の口腔ケア

自分でみがくことができない場合は、状態に合わせて安定した姿勢を確保し、介護者がケアを行います。基本は誤嚥を防ぐことができ、介助しやすい姿勢。衣服を汚さないように首にタオルを巻くか、エプロンをかけます。

介助の際は、使い捨ての手袋を使用し、終わったら手袋を捨て、石鹸で手をよく洗いましょう。指や爪の間、手首なども注意して洗いましょう。

## ●ベッドでの口腔ケア

可能であれば、なるべく上半身を起こします。



横からの介助



前からの介助



## ●いすでの口腔ケア

床に足がきちんと着く状態にすると踏ん張りがかかります



前からの介助

後ろからの介助



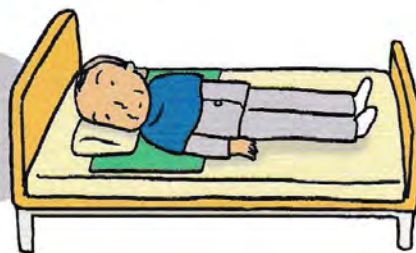
## ●寝たきりの人の口腔ケア

座ることができない場合は、寝たままなるべく横向きにします。



- ・クッションなどを当てて、体を安定させる。
- ・体を横向きにしてまくらを当て、顔の下にバスタオルを敷く

横向きが無理なときは、仰向けのまま、顔だけを横に向ける。



## ワンポイント口腔ケア こんな時どうする？

口腔ケアは、ひとりひとりに適した方法で安全に行うことが大切です



### 自分で口を開けられない場合

#### 無理に開けさせるのは禁物

認知症が進んで口を開けようとしなかったり、顎関節炎などで開けられない場合は、無理強い禁物です。口角に人差し指をかけて横に引っ張り、上唇と下唇の間にすき間ができるので、その間から歯ブラシやガーゼを巻いた布などで、歯の表面をきれいにします。歯と歯の間に指を入れると噛まれることもあるので、裏側は無理をせずに行える範囲にとどめましょう。



一方の手の指で口角を引っ張り、もう一方の指またはブラシでケアします。



## ●片まひがある人

片まひによる運動障害や感覚障害があると、どうしてもまひ側の口の中が汚れやすくなります。

### 〈座ることができる人〉



まひのある側にクッションなどを当てて、体を安定させる。まひ側を鏡に映してブラッシングすると、まひ側が意識できます。

### 〈座ることができない人〉



まひのない方を下にして横向きに寝て介助します。

## ●パーキンソン病の人

手のふるえやこわばりが起こると歯ブラシが持ちづらくなるので介助者がサポートします。



介助者が手を添えて支える

クッションなどを当てて、体を安定させる

床に足をしっかりつけて座らせる

## ●認知症の人

認知症があると、歯みがきやうがいのやり方がわからなくなることがあります。できないからと叱るのではなくあたたかく見守りましょう。

歯みがきのやり方がわからなくなったり、うがいの水を吐き出すことを忘れてしまったときは、介助者と一緒に歯みがきを行うと、自然にできる場合もあります。



## ●関節リュウマチがある人

手や指の関節が変型し、歯ブラシが握りづらくなります。歯ブラシを持ちやすくする工夫をしてみましょう。



歯ブラシの柄にスポンジやタオルを巻く



割り箸で固定して柄を長くする



柄が輪っかになっているものや、形を自由に変えられる形状記憶樹脂のものを使う



柄を握りやすい角度に曲げる

## 嘔吐反射が激しい人の場合

### 手早く、歯みがき粉は少量で

奥歯や舌の奥などをケアしようとすると、刺激によって「オエッ」という嘔吐反射が起こりやすくなります。①なるべく泡を立てないように歯みがき粉は少しにするか、つけずにみがく ②舌や奥歯は手早くみがく ③できる所をブラッシングした後、うがい薬などでうがいするなどの方法を取り入れてみましょう。



## うがいがうまくできない場合

### うがいではなく、洗いや清拭で

意識レベルが低下している人、片まひの人、寝たきりで上半身が起こせない人などは、誤嚥の危険があるので、うがいは避けた方がよいでしょう。ブラッシング後は、吸い飲みなどで水をかけて洗い流します。また、水で湿らせたガーゼを指や割り箸に巻き付けて、歯の表面をこするだけでも、ある程度のおよこれをふき取ることができます。



顔を横に向けて、首の回りにタオルを敷き、受け皿を当てて、口角を引っばって洗い流します。