

高齢者のための

口腔ケア



山口県・(社)山口県歯科医師会

口腔ケアを始める前に お口の中を観察しましょう

歯垢



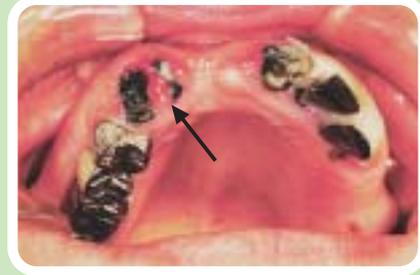
歯石



口内炎



根面う蝕



舌苔



義歯による潰瘍



カンジダ症



鉤歯破折



このような症状があったら歯科医師に相談しましょう。

口腔ケアについて

口の中を清潔に保ち細菌を減少させるためには歯の有無にかかわらず、口腔ケアを習慣づけましょう。

歯みがき

口腔内の状態にあわせて
1本1本ていねいに磨きましょう



奥歯は歯ブラシで、
かき出すように



奥歯や歯の側面は歯に直角に当て、
なるべく細かく



前歯の裏側は歯ブラシを
たてに使う

ご自分でケアができる方はできるところから少しずつ磨きましょう

口腔洗浄

水呑みや注射筒の水流や水圧を利用した方法。

口にたまった水を過
て飲み込まないよう
な体位を工夫する
必要があります。



顔を横に向け、下側の頬に
水がたまるような角度を保つ

洗浄後、口にたまった水
は床側の口角を引っぱ
って出すか、ガーゼなど
で水分を吸い取ります。



顎が上がると
誤嚥しやすいので注意

口腔清拭

ゴム手袋を用い、ガーゼを人差し指に巻いて拭く。
又は、スポンジブラシを用いる。

水で湿らせてから行ないます。
ただし、水分が多すぎると誤嚥を起すこともあるので
注意が必要です。



ガーゼを人差し指に
巻いて拭く方法



スポンジブラシで
拭く方法

歯ブラシができない時や歯ブラシの前後に介護者が行なうと効果的

注意点

上向きそのままで行うと唾液を誤飲しやすいのでよく注意する。
麻痺や意識障害がある場合は横向きに。麻痺側を上にする。



半座位



側臥位

口から食事が取れない方も、口腔ケアは大切です

口腔ケアグッズ例

歯ブラシ



毛先が小さめで、毛のかたすぎないものを選びましょう。

舌ブラシ



細菌の巣になりやすい舌の清掃を、奥から手前に向かって軽く清掃します。

デンタルフロス



歯と歯の間の汚れを取ります。使い捨てタイプが使用しやすいでしょう。

歯間ブラシ



スポンジブラシ



歯ブラシが使えないときはスポンジブラシを使用しましょう。

歯みがき剤



むし歯予防のためのフッ素配合のものや歯周病予防のためのものなどがあります。

ごえん 誤嚥による肺炎は日常生活の中で防ぎましょう

食事をする時、むせることはありませんか？

年齢とともに飲み込む仕組みが衰えてくるため、本来なら食道に入るはずの食べ物や唾液が気管に入りやすくなって、むせることも多くなります。その一方で気管の異物を吐き出す反射も鈍くなるので、一層、誤嚥による肺炎を起こしやすくなります。

摂食・嚥下機能
チェックを
してみましょう

- 1 食事中やお茶のときにむせる
- 2 タンがよくからむ
- 3 食事時間が延びた
- 4 食欲がなく食事を残す
- 5 食べ物を口からこぼす
- 6 口の中に唾液がたまる・涎よだれが出やすい
- 7 なかなか食べ物を飲み込めない

こんな症状は
黄色信号

誤嚥性肺炎を予防するためには

誤嚥があっても肺炎を起こさないために、普段から気をつけましょう。

1

お口をきれいに 口腔ケア

口の中の細菌を全くなくすることは出来ません。歯ブラシなどで口の中をきれいにし、細菌の数を減らしましょう。

2

食べ物を飲み込む ときの注意

顎を上げると口の中の食べ物が気道の方向に流れ込みやすくなります。食事の時はすこし前かがみで顎を引き、口を閉じてゴックンと飲み込むことを意識するようにしましょう。

3

誤嚥性肺炎を防ぐ 暮らし方

日常生活を快活に過ごしている人は嚥下反射が低下していないという研究結果があります。軽い体操や運動などを続けて呼吸機能を維持しましょう。

誤嚥を判定するテスト

反復唾液嚥下テスト(RSST)

座位もしくは半座位で、30秒間に何回唾液嚥下(空嚥下から)ができるかを測定する方法で、約30秒間に3回の嚥下を判定基準とします。

異常があった方は歯科医師へご相談ください

口腔を清潔に保ちましょう

寝る前には歯みがきで口腔内をきれいに！

寝ている間など、本人の気付かないうちに唾液や逆流した胃の内容物が気管に入ってしまうのも誤嚥です（不顕性誤嚥^{ふけんせい}）。寝る前に口の中を清潔に保っていれば気管に入りこむ細菌を最小限に食い止めることができます。

入れ歯もきれいにしましょう

入れ歯は細菌の貯蔵庫です。きれいに見えても細菌が残っています。入れ歯専用ブラシ、洗浄剤などを使うと効果的です。また、寝る時には入れ歯ははずしましょう。はずした入れ歯は保存容器に入れて、水につけておきましょう。

グッズ例

入れ歯洗浄剤



入れ歯専用ブラシ



入れ歯は専用ブラシで水を流しながらきれいにしましょう。

入れ歯用保管容器



きれいな水を入れて保管しましょう。

超音波洗浄容器



超音波の振動を利用して、細部に入り込んだ食べカスなどを除去することができます。

口 腔 乾 燥

口腔乾燥は唾液の減少が直接の原因です

口腔が
乾燥すると

口腔が不潔になりやすい
う蝕、歯周病になりやすい
粘膜が傷つきやすい
口臭が発生しやすい
食事がしにくい、話しにくい
入れ歯があわない

慢性疾患の常服薬には唾液を減少させる副作用を持つものがあります。

(歯科医師にご相談下さい)

口腔乾燥への
対処は...

水分補給
保湿剤等の使用
口腔ケア
唾液腺マッサージ

保湿剤(例)



唾 液 腺 マ ッ サ ー ジ

マッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

人指し指から小指までの
4本の指を頬にあて、上の
奥歯のあたりを後ろから
前へ向かって回す(10回)

親指をあごの骨の内側の
やわらかい部分にあて、耳
の下からあごの下まで5
か所ぐらいを順番に押す(各
5回ずつ)

両手の親指をそろえ、あご
の真下から手をつきあげ
るようにゆっくりグーっ
と押す(10回)



耳下腺への刺激



顎下腺への刺激



舌下腺への刺激

口腔が乾燥すると、粘膜の保湿が不十分になり、口腔のスムーズな動きが制限されるため、摂食・摂水時にむせたり誤嚥しやすくなります。食前に口腔内に湿り気を与えることで乾きが緩和されます。

発音しにくい？ 聞き取りにくい？

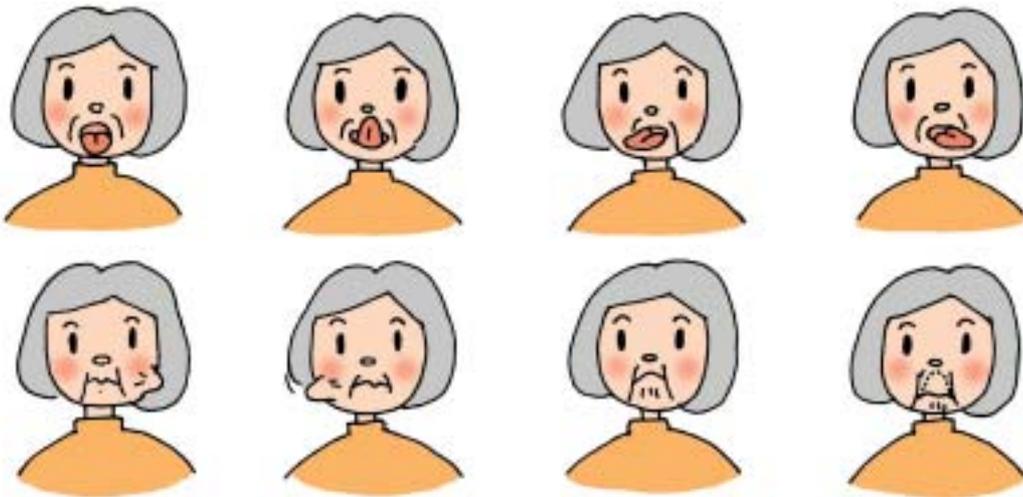
舌の運動機能が低下すると話をすることも少なくなります。

パ と発音	ファ・マ に聞こえる
タ と発音	ア・ナ に聞こえる
カ と発音	ア に聞こえる

舌の運動障害

舌の運動

舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌も促進されます。



口から物を食べること(経口摂取)は、あなたのADL(日常生活動作)の向上にきわめて重要です。

そのためには、口腔ケアが必要不可欠です。

詳しくは、お近くのかかりつけ歯科医または、ケアマネタイム開設医療機関へご相談下さい。

また、不明な点は、山口県歯科医師会へご連絡下さい。

社団法人 山口県歯科医師会

〒753-0811 山口市吉敷3238

TEL083-928-8020 FAX083-928-8025

<http://www.ygda.or.jp/>