高齢者のための

口腔ケア

改訂版

山口県・(公社)山口県歯科医師会

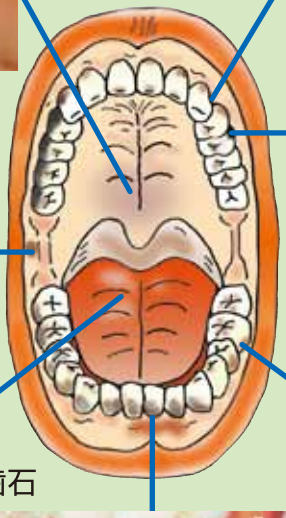
1

口腔ケアを始める前に お口の中と入れ歯を観察しましょう

お口の中

■上あごの汚れ

■はずれた冠



■むし歯

■口内炎

■歯垢

■舌の汚れ

■歯石

入れ歯

■入れ歯による傷

■壊れた入れ歯

■汚れた入れ歯

2

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。

①口にたまった水を過って飲み込まないような体位を工夫することが必要です。

顔を横に向け、下側の頬に水がたまるような角度を保つ

②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こ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

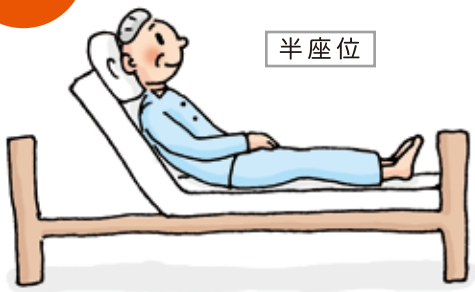
スポンジブラシで拭く方法

※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

3

口腔ケアグッズ例

◆ 歯の清掃道具

■ 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。

■ 電動歯ブラシ

歯ブラシの動作に問題がある方は電動歯ブラシをお勧めします。

■ 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。

■ デンタルリンス

歯周病や口臭の予防に、歯みがきと併せて使用しましょう。

◆ 歯間部の清掃道具

■ デンタルフロス

■ 歯間ブラシ

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。

◆ 顎堤や粘膜の清掃道具

■ くるりーナブラシ

お口の中に溜まってしまう唾液やタン、食物残渣を効果的に取り除きます。

■ 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。

■ 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。

4

口腔と入れ歯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）。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く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

■入れ歯用保管容器

きれいな水を入れて保管しましょう。

● 義歯の手入れのポイント

① 流水で流しながら、専用ブラシ等を使用して洗います。

② 部分入れ歯は、バネの部分を小さなブラシを使ってきれいにします。

万一落としてもこわれないように、水をはった洗面器の上で洗いましょう。

5

誤嚥(ごえん)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します。

摂食・嚥下機能チェックをしてみましょう

こんな症状は黄色信号

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

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ことは出来ません。歯ブラシなどで口の中をきれいにして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(から)嚥下)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

6

お口の中が乾きませんか？

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）

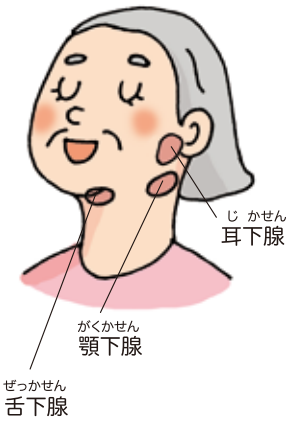
口腔乾燥への対処は…

- 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）。

耳下腺への刺激

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）。

顎下腺への刺激

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）。

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。

7

発音しにくい？・・・運動訓練

口唇や舌の運動機能が低下すると話が聞き取りにくくなります。

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

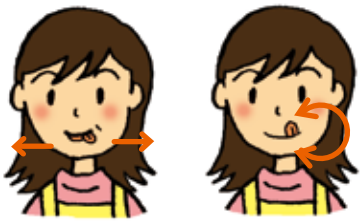
口唇や舌の運動障害

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。

頬の運動

1）片方ずつ頬を膨らませる。右→左
2）両方膨らませて両手をあて、ぷっとつぶす。

舌の運動



1）前に出す
2）左右に動かす
3）唇をゆっくりなめる

発音訓練

大きな声で、ゆっくりと大口や舌を動かす
「パ」「タ」「カ」「ラ」
「パンダのたからもの」

MEMO

■平成29年3月 山口県歯科医師会地域保健委員会発行／山口県委託事業