

口腔ケアの基礎知識

口腔ケア

口腔ケアとは？

口腔ケアは、お口の中の衛生状態を保ち、口腔機能を維持・回復し、全身の健康を守ります。

口腔ケアは呼吸器感染症の予防に有効です！

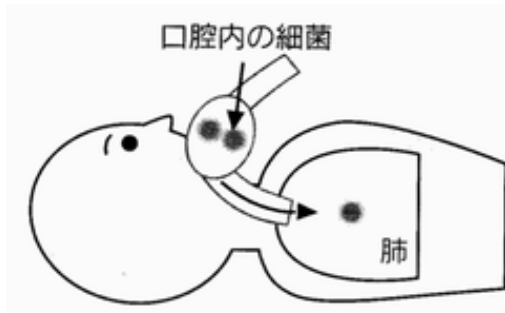
誤嚥性肺炎

摂食嚥下障害患者への口腔ケアは、誤嚥性肺炎の予防につながると言われています。そこで、誤嚥性肺炎に対する知識を整理すると、以下のようになります。

- 1．肺炎は日本人の死因の第4位であるが、75歳以上の後期高齢者に限れば、第1位である。そのうち誤嚥性肺炎は約3割を占めると推定される。
- 2．誤嚥性肺炎の原因として、逆流した胃内容物の誤嚥、食物水分の誤嚥、病原微生物を含む口腔、咽頭分泌物の反復微量吸引（誤嚥）があるが、第1位は口腔、咽頭分泌物の反復微量吸引である。
- 3．食物の誤嚥が、即、肺炎につながるわけではない。
- 4．起炎菌は、口腔内の嫌気性菌であるグラム陰性桿菌である。
- 5．誤嚥性肺炎の予防に、口腔ケアは重要である。
- 6．夜間に口腔や咽頭の分泌物を知らず知らずのうちに誤嚥すること（不顕性誤嚥）も、発症に深く関連がある。

〔藤本卓司：誤嚥性肺炎（摂食嚥下障害ハンドブック）より引用改変〕

ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎



食べ物だけでなく、口腔の細菌を誤嚥することにより引き起こされます。

高齢者の肺炎の 1/3 は誤嚥性肺炎です。

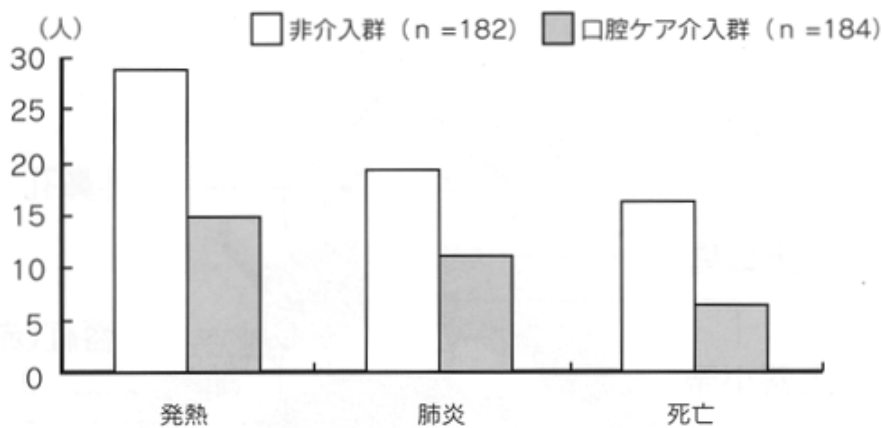
口腔ケアを行うことで肺炎を 40% 減らすことができます。

以下の症状の時はかかりつけ医に相談しましょう

食べるとむせる
食後に咳がでる
水を飲んだ後に声がかれる

胸につかえる
食べ物が口からこぼれる
流動食しかはいらない、等々

口腔ケアの必要性

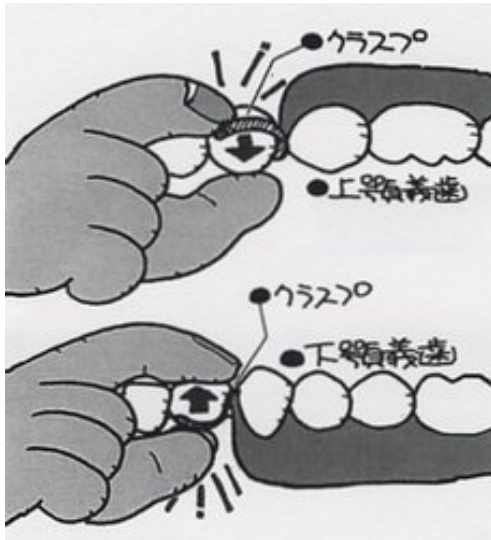


口腔ケアを行った郡は、肺炎が40%、死亡率が60%減少した
(東北大学医学部老年科の調査)

口腔ケアの要点

1. 口腔ケアの基本は歯ブラシによるブラッシングです。
2. 清掃時の体位に注意しましょう。
3. 粘膜(口蓋・頬部・舌・口唇)の清掃も行いましょう。
4. 美味しく安全に食べるために、食前・食後にブラッシングを行いましょう。
5. 口腔機能の維持・向上に向けたアプローチも行いましょう。
6. 必要によりイソジン等の薬剤を使用する場合があります。
7. 口腔乾燥など特殊な状態の口腔ケアが必要な場合があります。
8. 開口障害への対応が必要な場合があります。
9. 本人が磨く場合は、歯ブラシの持ち手などの改良により、磨きやすくなる場合があります。
10. 嚥下の間接訓練の併用は、口腔機能向上に効果があります。

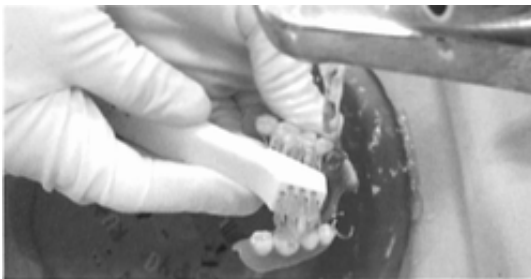
入れ歯の着脱法



- クラスプのかかっている歯を指で押さえます
- クラスプにつめをかけて少しづつ動かします
- 差し歯など引っかかって動かない時は無理をしないでください
- はめる時は入れ歯の入る抜けた部分とクラスプが架かる歯をよく確認してください
- むし歯で歯が折れたり、自然に抜けたりして、クラスプに歯が架からないこともあります

着脱などがどうしてもできない時は、歯科医師・歯科衛生士に相談してください

入れ歯の清掃



- 流水下で丁寧に洗いましょう
- 水を張った洗面器の上で洗いましょう
- 特に金具の部分は丁寧に洗いましょう
- 入れ歯安定剤はきれいに除去しましょう
- 裏側は汚れがたまりやすいので、丁寧に
- 過度の力で握らないこと（ひびや破損の原因になります）
- 歯磨き粉は義歯が磨耗するので使わないこと
- 部分入れ歯の場合、部分入れ歯専用洗剤でないと止め金が腐食して折れやすくなるので注意が必要です
- 割れたり、ひびが入っていたら、必ず歯科医師に相談してください

口腔乾燥症とは？

口腔乾燥については、水分補給の状態や脱水の有無などを含めたチェックが必要です。また、摂食嚥下障害があり、経管栄養や胃瘻で栄養摂取されていて、口を使う機会がないと、口腔の廃用性萎縮を起こしてしまい、唾液の分泌量が減少して口腔乾燥を起こすこともあります。口腔乾燥がさらに食物を飲み込みにくくします。

口腔乾燥症の口腔ケアは以下のように行います。詳しくは歯科医師に相談してください。

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1．口腔マッサージおよび唾液腺の刺激 | 5．保湿剤の使用 |
| 2．咀嚼訓練 | 6．温感パック（唾液腺部） |
| 3．レモン水、冷水や氷を口に含む | 7．歯みがき（回数を多く） |
| 4．人工唾液 | |

口腔ケア時はグローブ（手袋）を着用しましょう。

介護の現場にて、排泄時の処置のグローブ着用は一般的に行われますが、口腔ケア時には、まだまだ着用せずに行うことがあり、感染症の観点からも問題があると考えられます。高齢者の口腔内は易出血性で、歯周病菌や入れ歯に付着するカンジタ菌なども繁殖しています。また、介助する側も手に目には見えない小さな傷があったりしますので、お互いの感染予防の面からも、是非グローブの着用をお勧めします。

介護現場での口腔ケアについて

平成17年に厚生労働省より介護現場での「医行為」についての解釈が出ました。

口腔ケア（歯磨き）については以下の通りとなり、「医行為」には該当せず、介護現場において、医療に関する免許を有しないヘルパー等が行うことができます。

「重度の歯周病等がない場合の日常的な口腔内の刷掃・清拭において、歯ブラシや綿棒又は巻き綿子などを用いて、歯、口腔粘膜、舌に付着している汚れを取り除き、清潔にすること」

（医師法第17条、歯科医師法第17条及び保健師助産師看護師法第31条の解釈について：厚生労働省）