



高齢者の口腔ケア

歯と口腔の健康を保つことは全身の健康を維持することに繋がります。口腔機能が衰えると、低栄養や誤嚥性肺炎※などのリスクが増すため、適切な口腔ケアが必要です。

口腔ケアには、大きくわけて清掃を中心とするケア（口腔清掃）と機能訓練を中心とするケア（口腔体操など）があります。ここでは介護者による口腔清掃のポイントについて紹介します。



※誤嚥性肺炎：口の中の細菌や食べかすなどが誤って気管に入る（誤嚥）ことでおこる肺炎。

口の中の観察ポイント

下の項目をみて気になるところに☑チェックしましょう。入れ歯がある場合は外して確認しましょう。

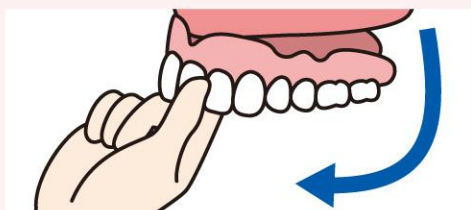
- 【歯（とくに入れ歯のバネがかかる歯）】**
 - プラーク（歯垢）あり
 - ★ むし歯、ぐらぐらした歯あり
- 【入れ歯】**
 - よごれあり
 - ★ 合っていない（痛みや傷などがある）
- 【歯ぐき】**
 - 赤くはれている
 - 出血あり
- 【上あご】**
 - 痰などのよごれあり
- 【粘膜】**
 - 頬と歯の間などに食べかすが残っている
 - ★ □内炎あり
- 【乾燥】**
 - 唇や粘膜が乾燥している
 - 乾燥したよごれあり
- 【舌】**
 - 白い苔のようなよごれ（舌苔）あり

とくに★の項目に☑がついた人は、歯科医師に相談してください。

入れ歯の外し方

上の歯（総入れ歯）

前歯の部分を持って、奥歯を浮かすように空気を入れると外れます。



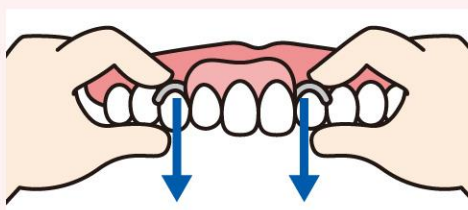
下の歯（総入れ歯）

前歯の部分を持って、奥歯を浮かすように引き上げ、横に回転させながら取り出します。



部分入れ歯

上の場合は人差し指、下の場合は親指を金属のバネにあて、両手で均等に力を入れて外します。

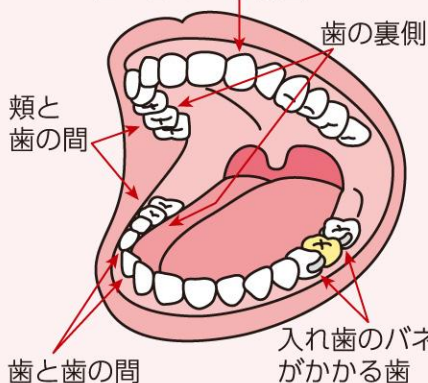


口腔ケアの基本は歯みがき

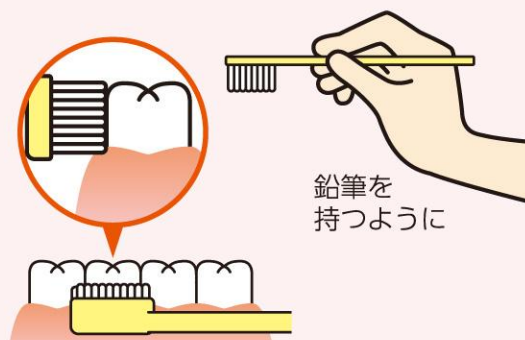
歯みがきをしっかり行うことで、むし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎予防にも繋がります。

★プラーク（歯垢）のたまりやすい場所

歯と歯ぐきの境目

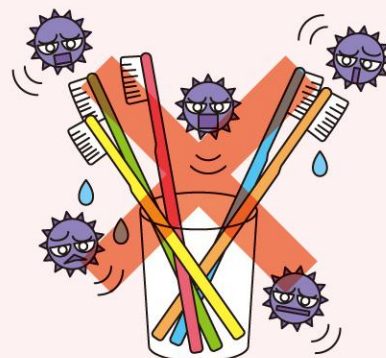


★まっすぐ当てて小刻みに動かす



出血のひどい場合や当たると痛い場合はやわらかい歯ブラシを使用しましょう。

★使用後は、流水でよく洗い、毛先が接触しないように乾燥させて保管しましょう。



高齢になり、食事の量や口の運動が減ると、だ液の量が減り、口の中が乾燥してよごれやすくなります。そのため、保湿・粘膜ケアを組み合わせた口腔ケアが必要です。

保湿ケア

- 口の中が乾燥している人
- 乾燥したよごれが固まって付着している人

全体のケアの前後に行い、粘膜を保護し、よごれの付着を防ぎます。口の中が潤うことで舌の動きがよくなり、飲み込みやすくなります。

保湿剤の種類

ジェルタイプ



- 特長**
- 保湿効果が高い
 - 就寝前におすすめ

スプレータイプ



- 特長**
- 手軽にケアできる
 - 日中のケアにおすすめ

マウスウォッシュタイプ



- 特長**
- 保湿成分入りの洗口液
 - 口中の洗浄にも使用できる

口腔ケア前の保湿

乾燥した状態で口腔ケアを始めると粘膜を傷つけることがあります。乾燥したよごれがある場合は保湿剤でふやかすと取れやすくなります。

口腔ケア後の保湿

うるおった状態を維持するため、ケアの最後に保湿します。口の中のうるおいを保ち、口臭やよごれの付着を予防します。

粘膜ケア

- 粘膜(舌や上あごなど)がよごれている人
- 食べかすなどが残っている人
- 歯がない人

粘膜ケア用のやわらかい歯ブラシやケア用品を使います。粘膜の衛生状態を維持して感覚を蘇らせます。

口腔ケア用ウェットティッシュ

歯・内頬



指に巻き付けて、奥から手前にむかってマッサージするようにふき取ります。

舌



上あご



スポンジブラシ

水またはマウスウォッシュ(洗口液)をつけ、誤嚥を防ぐため余分な水分を絞ってから使います。



奥から手前にむかって歯や歯ぐきの外・内側、舌のよごれをふき取ります。

舌ブラシ

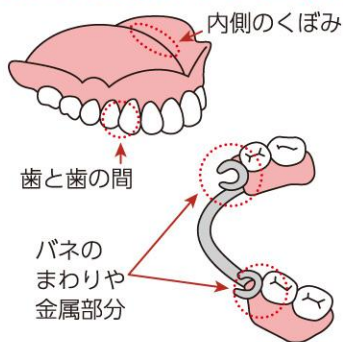


奥から手前にやさしくかき出すように数回動かします。

入れ歯のお手入れ

毎食後、必ずはずして硬めの歯ブラシや入れ歯用歯ブラシを活用して流水で洗いましょう。

よごれの残りやすい場所



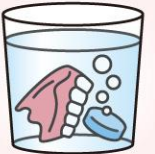
★落として割らないように、水をはった洗面器などの上で洗いましょう。



★歯みがき剤は表面を傷付けるため使用しないでください。



★入れ歯洗浄剤は除菌・消臭効果がありますので上手に活用しましょう。



入れ歯用歯ブラシ

小さいブラシはバネ周辺やくぼみ部分を洗うのに適しています。



★熱湯や漂白剤で洗わないでください。



★就寝中は外し、乾燥させないように水につけて保管しましょう。



愛媛県では毎年11月は歯と口腔の健康づくり月間です



元気歯つらつ愛顔のえひめ!



愛媛県 歯と口腔 検索
愛媛県健康増進課