

第5回 口腔ケア研修会「やってみよう口腔ケア」



口腔ケアの実際（実習）

1. 「口腔機能向上」って何を向上するの？

口の働き（口腔機能）

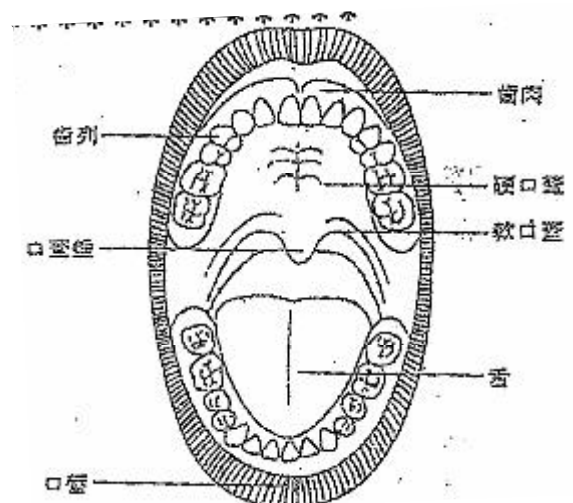
口唇、歯、歯肉、舌、頬、顎、唾液などを使っています。

2. ビスケットを食べよう！

口腔の汚れと口腔機能の関係を知る

(1) どんなところに残りやすい？

- ・ 口唇と前歯の間
- ・ 歯と歯の間
- ・ 奥歯の噛む面
- ・ 頬と歯肉の間
- ・ 舌の上
- ・ 舌の奥
- ・ 硬口蓋
- ・ 軟口蓋



(2) どの様に汚れをきれいにしている？

舌、頬と使って・・・

『うがい』で・・・

歯ブラシで・・・

口の中がきれいなのは、口腔機能がしっかりしているから！！

3 . 効果的な歯磨き

- (1) 持ち方は
 - (2) 歯ブラシの を使う
 - (3) 力加減・毛先をつぶさない，押し付けない 痛くなく、気持ちが良い感覚
 - (4) 歯ブラシの動かし方
 - (5) 舌の清掃
 - (6) 口蓋も忘れずに
 - (7) 歯の無い人は？
・・・優しく歯肉や頬などに歯ブラシを当てましょう。
-

4 . お互いの口を観察しよう！

留意点 (1) 相手の承諾を得る

- 「～させてくださいね」 と口をみせてもらうことをお願いする
- (2) 頭部の安定、呼吸の楽な姿勢で行う
 - (3) 介助者は視線を同じにし、声かけをしながら行う
(真正面・高い位置からは威圧的)
 - (4) 口の周囲の荒れ，口の中に痛みは無いかを確認
 - (5) 手早く行う 歯ブラシを有効に活用しよう
 - (6) 拒否が強い時や口に力が入る場合は無理やり見ようとするしない

- ポイント
- a, 汚れ（食べかす、歯垢、痰など）が残っていませんか？
 - b, 歯肉からの出血，腫れ，痛みの有無は？
 - c, 入れ歯の有無，適合状態，動いている歯がないですか？
 - d, 口臭（舌苔、むし歯、歯周病など）の有無
 - e, 麻痺の有無（口唇、舌、頬 など）
-

5 . 口腔ケア介助のポイントと留意点

- 体調の確認
- 姿勢保持；顎を引く
- 言葉かけ
- 本人の利き手側からの介助
- 口を大きくあけなくてよい
- 歯ブラシの出し入れ
- 力加減、動かし方は気持ちよい感覚
- 休みながら磨く
- うがいの介助

観察ポイント

むし歯



- ・ 充填物のまわり
- ・ 歯と歯の間（隣接面）
- ・ 歯と歯肉の境目
- ・ 入れ歯のバネのかかる歯
- ・ 未処置歯，残根歯の放置
- ・ 喪失歯の放置

歯周病



- ・ 歯肉の炎症（色，形，腫れなど）
- ・ 出血，排膿
- ・ 歯石
- ・ 動揺歯

歯垢・口臭



- ・ 歯垢量
- ・ 口臭
- ・ 食片圧入
- ・ 麻痺側の食物残渣に注意

舌苔



- ・ 舌苔の厚さ
- ・ 舌の機能
- （舌先は麻痺側へ動く）

口腔粘膜



- ・ 顎堤の様子や清掃状態
- ・ 発疹，白い斑点，潰瘍などの粘膜疾患
- ・ 歯肉移行部の食物残渣
- ・ 唾液の性状，量
- ・ 口唇のかさつき

入れ歯



- ・ 使用状況（使っているか？
夜は外しているか？）
- ・ 清掃状況（歯垢，食物残渣，歯石などの
付着状況）
- ・ 適合状態（入れ歯が当たっていない？）

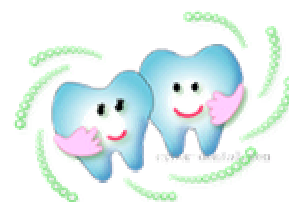
6．入れ歯の清掃

（1）別紙参照

（2）自立を助ける入れ歯用ブラシの工夫

麻痺側で入れ歯用ブラシを固定し健側で入れ歯を動かして清掃する
片手が全く使えない場合は、吸盤付き入れ歯ブラシで清掃する。

（吸盤を洗面所の蛇口の下に取り付けて流水下で清掃する）



7．入れ歯の管理

- 特別な指示が無い限り、**就寝時は入れ歯を外す**
- **外した際には、水の入った容器に入れる**

ティッシュに包むなどは、ゴミと間違える危険あり！！

- 痛がったり，歯肉に傷が付いていたり，合わない時は、**歯科医に相談する**

8 . 口腔ケアの効果



感染予防

- (1) 口腔疾患の予防 , 回復 , 健康維持 , 口臭予防 , 味覚 , さらさら唾液 など
- (2) 呼吸器感染症の予防

感染源対策

細菌除去により**口腔 , 咽頭細菌の減少**を図る

感染経路対策

口腔機能回復することにより**誤嚥性肺炎を予防**する

感受性宿主対策

栄養改善により**個体の抵抗力**を高める

口腔機能の維持 , 回復

- (1) 口唇 , 舌 , 顎 , 頬 , 唾液の分泌 , 呼吸のバランスが整う
- (2) 口腔感覚の向上 (爽快感 , 味覚その他)

自浄作用、流延、食べこぼし、食事時間、噛む力、飲み込み、頬を噛む回数などの回復。
言葉がはっきりする、声の大きさ、表情が豊かになるなど・・・意欲、食の満足度へつながる。

全身の健康の維持 , 回復、社会性の回復

- (1) 食欲の増進による体力の維持 , 回復
- (2) 体力の維持 , 回復に伴う ADL の向上
- (3) 言語の明瞭化および口腔内の改善 , 口臭の消失によるコミュニケーションの改善

9 . 『歯磨き』は口のどこを使っている？

- 歯ブラシを持つ・・・ 目と手と口の協調運動
- 歯ブラシを口に入れる・・・ 口唇 , 顎 , 呼吸
- 前歯を磨く・・・ 口唇 , 頬 , 歯 , 鼻呼吸
- 奥歯を磨く・・・ 口唇 , 顎 , 舌 , 頬 , 鼻呼吸 , 唾液
- 下前歯の裏側・・・ 口唇 , 顎 , 舌 , 唾液
- 奥歯の裏側・・・ 口唇 , 顎 , 舌 , 鼻呼吸
- うがい・・・ 口唇 , 頬 , 顎 , 舌 , 鼻呼吸 (全ての口腔周囲筋が働く)



食べるための機能を使っている