

## 基本的な関わり方

- 1 理解しやすい言葉を用いて、今から何をするのか説明する。
- 2 優しい声かけや、軽く手や肩に触れるなどスキンシップをはかる。
- 3 相手を尊重しながら共感的に話を聞き、信頼関係を築く。



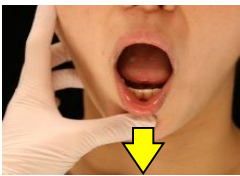
## こんなときどうする？

### Q1 口から食べていなくても口腔のケアは必要ですか？

- A. はい、必要です。  
経管栄養中は、唾液の分泌が減少して自浄作用が低下するため、口腔内は傷つきやすく、細菌感染しやすい状態になります。また、気管切開している場合も、口腔内の分泌物が気管に入り肺炎を起こす危険があるため、定期的なケアが大切です。

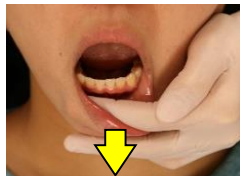
### Q2 口を開けてくれない時は、どうしたらいいですか？

- A. 「お口を開けてください」などの声かけをしても開口が難しい場合は、以下のような開口を促す方法があります。



【対面からの開口誘導法】

人差し指を頬に添え、親指であごを押し下げる。



【後方からの開口誘導法】

下唇の内側に人差し指を入れ、あごを押し下げる。  
さらに、指と手のひら全体で下あごを保持する。

⚠️ 口を開け続けるのが難しい場合は、開口保持グッズがあります。



【シリコン製(やわらかめ)】

弾力があり滑りにくい。  
二つ折りにしても使える。



【シリコン製(かため)】

ネジ山で開口量が調整できる。  
指先やペンライトを入れて使用可。



【硬質ポリウレタン製】

対象者への負担が少なく、  
歯にフィットしやすい。

# 要介護高齢者の口腔のケア (器質編)

いつまでも快適で健やかな毎日を  
過ごすための口腔のケアのポイント



口腔内を清潔に保つことは、むし歯や歯周病、口内炎などを予防するだけでなく、気道感染や誤嚥性肺炎の予防など、全身の健康にもつながります。安全で効果的な口腔のケアを行い、健やかな生活を送りましょう。

## 東京都立心身障害者口腔保健センター

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1  
セントラルプラザ事務棟8・9階

TEL 03-3267-6480 (診療予約)

FAX 03-3269-1213

URL <http://www.tokyo-ohc.org/>

## 1 全身状態の把握

### ケア開始前にチェックすること

- 体調 □機嫌 □空腹
- 眠気・傾眠

□に該当する場合、ケアが不快な刺激となりやすく、対象者の協力が得られないことがある。

安全で快適なケアを行うためには、体調が良く、生理的欲求が満たされていることが望ましい。

### POINT!!

食後や経管栄養後は嘔吐や胃食道逆流を誘発する可能性が高い。約30分はケアを避けた方がよい。

## 2 ケアの姿勢

対象者と介助者が共に楽で効率的な姿勢をとる。誤嚥防止のため、できるだけ上体を起こし、頭部を後屈させない。



対面

口腔内が観察しやすい姿勢



後方

体幹や頭部が安定する姿勢



フーラー位

対象者が疲労しにくい姿勢



側臥位

片麻痺がある場合に適している

## 3 口腔内の観察

痛みや不快感を伴う部分や汚れが残しやすい部分などがいないか、ケア実施前によく観察する。入れ歯ははずしておく。



口内炎



口腔乾燥



舌苔(ぜったい)



歯の根にできたむし歯



麻痺側に溜まる食べかす

## 4 口腔のケアの実際

ケアは1日3回、毎食後が基本。誤嚥リスクの高い方は、就寝前・食前にもケアするとより効果的。

### ● 保湿ケア

乾燥した口腔内は傷つきやすいため、ケア前に保湿剤で口腔内を湿潤させる。また、ケアの最後にも保湿し、潤った状態を維持する。

#### \* ジェルタイプ



指またはスポンジブラシに1cm程度取り、口腔内に塗る。

#### 特徴

- ・液だれしにくい
- ・保湿持続効果が長い

#### \* リキッドタイプ



スポンジブラシに浸して絞り、口腔内に塗る。

#### 特徴

- ・べたつかない
- ・洗口液としても使える

### ● 粘膜ケア

食べかす、痰、舌苔を除去する。汚れの量が多い場合は一度に除去しようとせず、数回に分けて行うとよい。

#### \* 口腔のケア用ウェットティッシュやガーゼ



指に巻いて口腔内の汚れを拭き取る。

#### 注意!!

誤ってかまれないよう、かみ合わせ部分に指を置かない。

#### \* スポンジブラシ

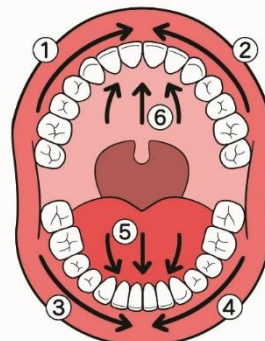


ブラシを水や洗口液に浸し、口腔内の汚れを拭き取る。

#### 注意!!

- ・スポンジ部が外れないか確認
- ・誤嚥を防ぐため、水分を絞る

### 【粘膜ケアの順序】

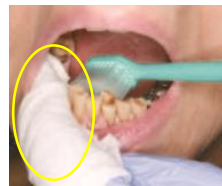


- ・歯と歯肉の間→舌→上あごの順(①~⑥)に清掃する。
- ・奥から手前に拭き取る。

### ● 歯磨き

**誤嚥のリスク**が高い場合、次の点に留意する。

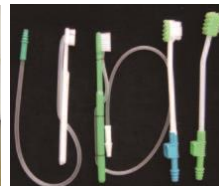
- 1 姿勢を整え、声かけやスキンシップを図りながら、意識が覚醒した状態で行う。
- 2 指に口腔のケア用ウェットティッシュを巻き、溜まった唾液やプラークを拭き取りながら磨く。吸引器、吸引歯ブラシがある場合は使用すると良い。



口腔ケア用ウェットティッシュ



吸引器



吸引歯ブラシ

### POINT!!

歯ブラシは水分をよく切り、こまめにゆすぎ、清潔を保つ。詳細は『障害がある方への歯磨き介助』リーフレット参照。