

こうくう かい じょ へん 口腔ケア 介助編

よご のこ ばしょ つか かた 汚れが残りやすい場所とスポンジブラシの使い方

うわ た
上あご：食べかす

ほほ くちびる うちがわ た
頬、唇の内側：食べかす

した ぜったい
舌：舌苔

は は あいだ
歯と歯の間：
食べかす

は は あいだ
歯と歯ぐきの間：
食べかす



スポンジブラシ

- くち しょくじ ばあい とく ねんまく よご のこ
・口から食事をとっていない場合、特に粘膜に汚れが残りやすいので、スポンジブラシなどでケアしましょう。
- スポンジブラシの水はよく絞ってからお口のケアを行います。
- スポンジブラシは、主に頬の粘膜や舌、歯ぐきの清掃に使用し、奥から手前へ汚れをかき出すように動かして清掃します。
- スポンジブラシは使い捨てです。再利用しないようにしましょう。

うがいができない方には、洗口剤を使った工夫を！

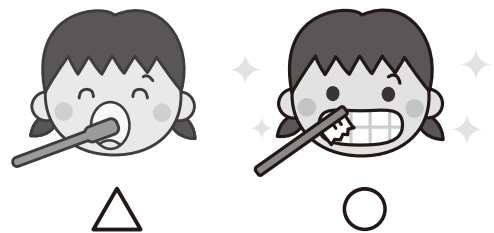
せんこうざい い みず うす は
洗口剤をコップに入れ、水で薄めて歯ブラシにつけながら歯みがきしてもよいでしょう。

たいせつ は す
大切なのは、歯みがきが済んだらガーゼやスポンジブラシで口の中を拭くことです。

は と よご
歯みがきでこすり取った汚れが口の中に残ったままになると、誤嚥※する可能性があるため、必ず回収するようにしてください。



は おもてがわ
歯の表側をみがくときは、くち あ か
口を大きく開けるよりも咬んだ状態で！



「あ～」よりも「いー」の口で

くち おお あ ほほ くちびる
口を大きく開けると頬や唇が突っ張り歯の根元がみがきにくくなります。

ごえん た もの だえき しょくどう きかん はい
※誤嚥 食べ物や唾液などが、食道ではなく気管に入ってしまうこと

活用しよう！身近なフッ化物配合歯みがき剤

障害をお持ちの方は治療の受入れが難しい場合があることから、予防が特に大切です。フッ化物はむし歯の抵抗性を高めてむし歯を予防する効果があり、有効性、安全性に関する証拠が確認されています。

フッ化物配合歯みがき剤を有効的に使うには…

😊 フッ化物配合歯みがき剤は歯が生え始めたばかりの乳幼児から成人、高齢者まで応用することができます。

😊 効果をより高めるためには、歯みがき後のうがいを少量の水で1回とし、歯みがき剤を口の中に残留させるようにします。

😊 2歳くらいまでは、歯みがきの後にティッシュなどで歯みがき剤を軽く拭き取ってもよいでしょう。

😊 要介護者の方で嚥下障害※を認める場合には、ブラッシング時に唾液や歯みがき剤を誤嚥する可能性もありますので、ガーゼ等による吸水や吸引器を併用するのもよいでしょう。

※嚥下障害 飲み込みに問題がある状態

フッ化物配合歯みがき剤の使用法



写真の植毛部は約2cm程度です

ねん 年 齢	しょうりょう 使用量	は 歯 みがき剤のフッ化物の濃度	うがい
は は 歯が生えてから2歳	こめつぶていど 米粒程度 (1～2mm程度)	900～1,000ppm	ふ と 拭き取る (仕上げみがき時)
さい 3歳～5歳	グリーンピース ていど 程度(5mm程度)	900～1,000ppm	しょうりょう みず 少量の水で かい 1回のみ
さい 6歳～成人・高齢者	は 歯 ブラシ全体 (1.5～2cm程度)	1,400～1,500ppm	しょうりょう 少量の水で かい 1回のみ

フッ化物配合歯みがき剤は適正量を用いることで予防効果を発揮します。
使用量、使用方法を参考に歯みがきを行うことをおすすめします！

出典：「4 学会合同のフッ化物配合 歯磨剤の推奨される利用方法」(2023年1月)
日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、日本歯科保存学会、日本老年歯科医学会

くち たいそう お口の体操

くち たいそう くち きのうこうじょう ・お口の体操とお口の機能向上について

くち お口まわりの筋肉を鍛えたり、舌を動かすことにより、食べ物（た もの）が口から（くち）で入るのを防ぎ、噛む力や飲み込む力を改善（かいぜん）します。お口の機能の衰（おとろ）えを防ぐために、まいにち（まいにち）の生活（せいかつ）にお口の体操（くち たいそう）を取り入れ（と）ましょう。

かた やり方

01

た まえ じゅんびたいそう おこな こうかてき しせい ただ
食べる前の準備体操（じゅんびたいそう）として行うとより効果（こうか）的です。姿勢（しせい）を正（ただ）しく、無理（むり）のない範囲（はんい）で行い（おこな）ましょう。



口を横に引く



唇を突き出す



頬を膨らます



息を吸い込む



声を出す



口を開けたまま
舌を前方に突き出す



口を大きく開けて
舌を上あごにつける



口を開けたまま
舌を左右に出す

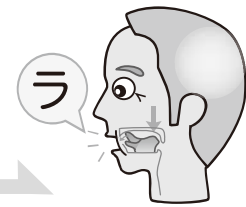
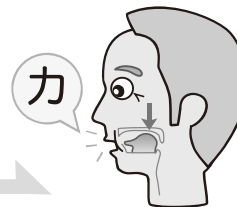
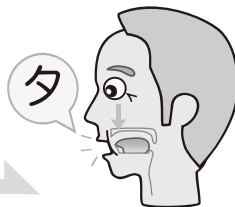
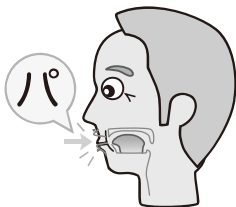


口を開けて
舌先で唇をなめる

かた やり方

02

うご いしき すこ はや く かえ
パパパ、タタタ、カカカ、ラララとできるだけたくさん（い）言い、舌（した）の動き（うご）を意識（いしき）しながら、少しずつ（すこ）早く（はや）繰り返（く）し（かえ）ましょう。



出典：埼玉県・埼玉県歯科医師会「健口長寿で目指そう 健康長寿！」

くち たいそう と い くち きのう こうじょう た じょうず
お口の体操（くち たいそう）を取り入れて、お口の機能（きのう）が向上（こうじょう）し食べもの（た）を上手（じょうず）に（の）飲み（の）込む（こ）むようになれば、誤嚥（ごえん）性（せい）肺炎（はいえん）※も防（ふ）ぐことができます。
まいにち く かえ おこな
毎日（まいにち）、繰り返（く）し（かえ）行（おこな）いましょう。

ごえんせいはいえん くち なか さいきん あやま はい はい お はいえん
※誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん） 口（くち）の中（なか）の細菌（さいきん）が誤（あやま）って肺（はい）に入（はい）ることで起（おこ）る肺炎（はいえん）