

## 障害をお持ちの方、要介護高齢者の口腔ケアのポイント

### 1. 口腔ケアとは

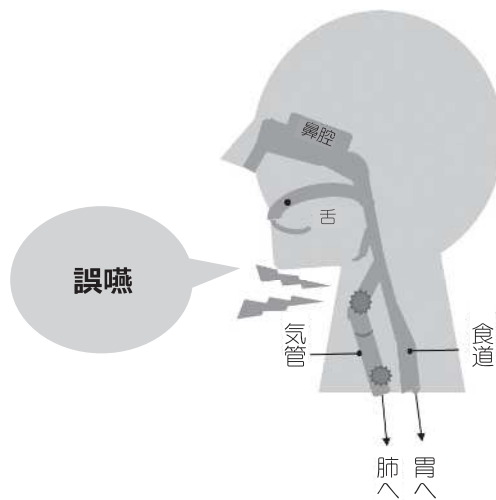
口腔ケアは、うがい、歯みがき、義歯の清掃、粘膜、舌の清掃で、汚れを取り除くケアとお口の体操などで口腔機能の維持・回復を目的としたケアから成り立っており、この2つがうまく組み合わせられることで効果が高まります。

口腔ケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにとっても大切です。

### 2. 誤嚥性肺炎とは

誤嚥性肺炎は、細菌が、唾液や食べ物などと一緒に誤って気管に入り込んでしまうことで発症する疾患です。老化や脳血管障害の後遺症などによって、飲み込む力（嚥下機能）が低下した高齢者に起こりやすく、がん（悪性新生物）、心疾患などに次いで日本人に多い死因として挙げられます。

・歯や入れ歯、舌などお口の中を清潔にすることに加えて、飲み込む力を鍛えることで誤嚥性肺炎の予防になります。



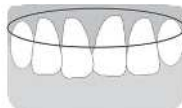
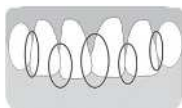
### 3. 誤嚥性肺炎を予防するには

- ①口腔清掃を徹底しお口の中の細菌数を減らす。
- ②食べる機能や飲み込む機能などの向上のための機能的な口腔ケアを行う。  
食べる前に準備体操として、舌、口のストレッチやお口の体操（パタカラ体操）【44 ページ参照】を行う。
- ③食事の際の姿勢に注意を払う（顎を引いて、床にかかとをしっかりとつける）。
- ④食べた後、すぐに横にならない。
- ⑤免疫力をつける（主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を心がけましょう）。

#### 4. 口腔ケアを行うための基礎知識

汚れのつきやすい部分に気をつけてみかくことで、むし歯や歯周病予防、口臭の軽減に繋がります。また、毎日のお口のお手入れに、舌の清掃、歯の間の清掃を加えるとより効果的です。口腔ケアを行う際は、お口に溜まった汚れた水分を誤嚥させないように顎を引き、安定した姿勢で、唾液や水分が出た場合は、吐き出させるか、こまめにガーゼで拭き取るようにします。

#### 汚れのつきやすいところ

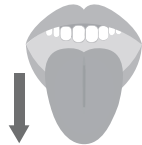


歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目、かみ合わせの溝



#### 舌の清掃

やわらかめのブラシを水で濡らし、奥から手前に向かって（一方向に）やさしく汚れを落とします。（専用の舌ブラシを使うと効果的です）



#### 歯の間の清掃

歯ブラシでみがけない、歯と歯の間の清掃には、デンタルフロス、歯間ブラシを使用します。歯と歯のすき間が小さい場合には、デンタルフロス、歯と歯のすき間が大きい場合には、歯間ブラシがお勧めです。



デンタルフロス



歯間ブラシ

#### 入れ歯のお手入れ

- ☺ 入れ歯を装着されている方は、止め金がかかっている歯に汚れが付きやすいので、入れ歯を外してみがきます。
- ☺ 入れ歯は落とすと割れやすいため、洗面器などに水を張り、流水下で、入れ歯表面のぬるぬる感がなくなるまでみがきましょう。
- ☺ 歯ブラシでみがいた後は、入れ歯洗剤（用量を守る）を使いましょう。
- ☺ 入れ歯が変形するため、熱湯は避けましょう。
- ☺ 一般の歯みがき粉は、入れ歯を傷つけてしまうものがあるため、何もつけずに洗います。



## 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 きんにく きた した うご た もの 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、食べ物が口からでる  
のを防ぎ、かちからの こちから かいぜん くち きのう おとろ ふせ  
のを防ぎ、噛む力や飲み込む力を改善します。お口の機能の衰えを防ぐために、  
まいにち せいかつ くち たいそう と い  
毎日の生活にお口の体操を取り入れましょう。

### 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として行うとより効果的です。姿勢を正しく、  
むり はんい おこな  
無理のない範囲で行いましょう。



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



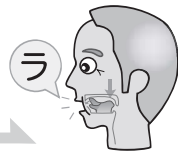
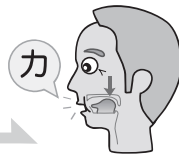
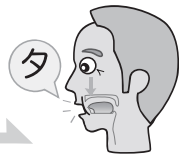
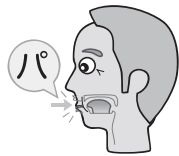
口を開けたまま  
舌を左右に出す



口を開けて  
舌先で唇をなめる

### かた やり方

02 パパパ、タタタ、カカカ、ラララとできるだけたくさん言い、舌の  
うご یشき ずこ はやく かせ  
動きを意識しながら、少しずつ、早く繰り返しましょう。



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  
お口の体操を取り入れて、お口の機能が向上し食べものを上手に  
の こ ごえんせいはいえん ふせ  
飲み込めるようになれば、誤嚥性肺炎も防ぐことができます。  
まいにち く かせ おこな  
毎日、繰り返しましょう。