

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。7月は、歯科衛生士による投稿です。

要介護者の口腔ケアについて

超高齢社会を迎えたわが国では、介護状態になる方が増加しています。この状況は、自立した日常生活が困難な方の増加を意味しています。その中でも食事は、生命維持に対して、大切な行為なのですが、要介護状態にある方は、飲食後の口腔ケアもままなりません。

介護の現場では、様々なケアが施されますが、とりわけ口腔ケアは、全身の健康の維持・回復に大きく関与しています。そこで、今回は、要介護者に対する基本的な口腔ケアの手順や注意事項、およびツールなどをご紹介します。

口腔ケアの意義・目的

口腔衛生を保つ事は、口腔内の環境を良好に整えるだけでなく、機能の維持・向上が図れます。これは、飲食の楽しみに繋がります（美味しく食品が摂れる）。逆に、口腔の不衛生は、口腔疾患だけでなく呼吸器の感染症に影響する事から、口腔の健康は、全身の健康維持に大きく関与しているといえます。

口腔ケアの効能

免疫力が低下している要介護者の場合、口腔内環境の不良が重篤な疾患に繋がる事があります。例えば、高齢者に多く発症する肺炎の多くは、口腔細菌の誤嚥が原因です。

参考までに、高齢者と誤嚥性肺炎の関連は、以下にも記載しています。

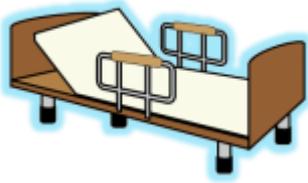
*日比谷診療所だより 2月号「健康寿命を延ばして老後の不安を減らそう」P6-7

http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiadayori/pdf/hibiya2016_02.pdf

口腔ケアの実際

口腔ケアを実施する前に、対象者の口腔状態を把握するのは言うまでもありません。口腔ケアの際には必ず声掛けをし、気持ち良くケアを受けてもらうことが大切です。次に口腔ケアの実際に関して、ご説明します。

1. 誤嚥防止の安全な体位



口腔ケアを行う際は、姿勢・体位を安定させる事が重要です。要介護者が座位を保持できるか、あるいはベッド上で行なうかにより、注意すべき点が異なります。状態にあった体位を選択しましょう。ベッド上で身体を起こす事が難しい場合は、横向きに行ないます。

以下、ベッド上で行なう手順です。

- 可能な範囲でベッドの背もたれをギャッチアップし身体を起こす
- 顎を引き頸部を前屈する（頭部を30度位下方に傾ける）
- 安定させる為にベッドと身体の間隙をクッションやタオルなどで埋める

2. ぶくぶくうがいから始めましょう

口腔ケアの前後に、必ず**ぶくぶくうがい**をしてもらいます。特に食後は、口腔内に食べかすが残るので、義歯を使用している人は、義歯を外してから、うがいをしてもらいます。抗菌作用のあるうがい薬を用いるのも効果的です。歯科医院で相談してみてください。



① うがいをする時の注意

対象者が覚醒している事を必ず確認して下さい。意識がはっきりしない場合は、会話などで覚醒を促します。

② 量に注意

うがいの一口量は、小さじ一杯弱程度（3～5ml）で十分です。多く含み過ぎると、

上手くうがいが出来ない場合があります。うがいも誤嚥の原因となってしまうので、注意が必要です。頭部を後方に傾けて行なう **がらがらうがい (×)** ではなく、**ぶくぶくうがい (○)** を推奨します。

③ うがいが上手に出来ない場合

うがいが上手に出来ない場合は、横を向いてもらい、顔を下方に傾けさせて含んだ水を吐き出させます。他に含んだ水や汚れを拭き取る手段として、スポンジブラシの利用や、濡らしたキッチンペーパーを指に巻きつけて除去するのも効果的です。適切なうがいで、誤嚥を防止しましょう。

④ むせた場合

うがい中にむせてしまったら、前かがみになって咳をしてもらいます。その際、背中を叩かないようにします。振動により、つかえていた内容物が下方（食道や咽頭）に落ちて、窒息や誤嚥の恐れがあるからです。むせが頻繁に起こる人、誤嚥性肺炎のリスクが高い人には、無理にうがいはさせずにスポンジブラシなどを使用します。



3. 歯を磨きましょう

うがいの次は、ブラッシングを行ないます。適切なブラッシングが口腔ケアの効果を最大にします。

以下、方法です。

- ペンを持つように歯ブラシのグリップを握る
- ソフトタッチでマッサージするように磨く
- 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に当てるイメージで磨く
- 1本1本丁寧に磨く
- 歯と歯の間に毛先を入れ小刻みに動かす

うがい出来る人は、歯磨剤の使用が効果的です。口臭予防と清涼感が得られます。



歯磨剤は、低発泡タイプやジェル状の商品をおすすめします。

口腔ケアに使用するツール

口腔ケアに必要な基本的ツールは、次のようなものがあります。

1. 歯ブラシ

歯や歯肉が弱くなった高齢者は、やわらかめの歯ブラシが適しています。やわらかめであれば、舌磨きにも活用できます。

2. 球状ブラシ

舌や粘膜専用のブラシです。粘着性の唾液や痰などの除去に適しています。マッサージ効果も期待できます。

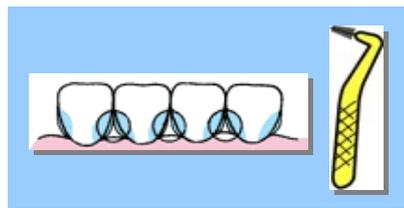
3. 義歯用ブラシ

義歯専用の歯ブラシです。歯磨き専用の歯ブラシよりも大きく硬めです。義歯を外してから、外側・内側の全てを清掃します。特に義歯の内側は、粘膜に接触する部分で不衛生になりやすいので、注意しましょう。様々なタイプの義歯洗浄剤もあります。



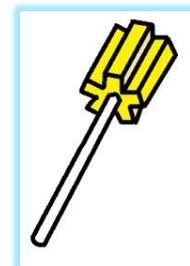
4. 歯間ブラシ

歯間ブラシは、歯ブラシで除去できない部位、歯と歯の間のプラーク（歯垢）を除去するツールです。歯周病の予防・改善に効果がありますが、他者のケアに使用するには、工夫が必要かもしれません。かかりつけ歯科医院などにご相談ください。



5. スポンジブラシ

時に口腔ケアを拒絶する方が居ます。このような方のケア導入時に、スポンジブラシを使用します。また、うがいが出来ない方にもおススメします。しかし、スポンジブラシでは、プラーク（歯垢）や舌苔を取り除くことは出来ません。



6. コップは、背が低めで口の広い物が使い易く適しています。

7. ディスポーザブルの手袋

介護者の必需品です。口腔ケアの際は、対象者の唾液、粘膜に触れます。感染予防の為に必ず手袋を着用しましょう。



おわりに

食という字は、**人を良くする**と書くように、口から食べる、食べられる事は、何にも変え難く、また元気の源になります。是非、口腔ケアを大事にしてください。しかし、他人（要介護者）の口腔ケアは、決して容易ではありません。介護者の適切なブラッシング・テクニックが鍵になるからです。介護者自身の口腔ケアが適切であるか、加えて口腔ケアの知識・情報などを得る為にも、かかりつけ歯科医院などに相談されるのが良いでしょう。

ケアツールも様々な物が市販されています。要介護者の状態に合わせて、歯ブラシ・球状ブラシ・スポンジブラシなどを使い分けてください。今回、全ての商品イメージを記載できませんでしたが、以下、検索サイトをご紹介します（セキュリティの都合上、直接の URL を張れません）。

* 商品検索案内

- ◆ ケンコーコム・ケアタウン・アマゾン・他
- ◆ おすすめのサイト（8020 推進財団・要介護者の口腔ケア）

http://www.8020zaidan.or.jp/care/care_01.html