

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”などを紹介していきます。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。2018年3月は、歯科衛生士による投稿です。

高齢者の口腔ケアに関する Q&A

今月は、高齢者の口腔ケアに際して、皆様がよく迷われるポイントを Q & A にまとめました。介護する方も参考にして頂き、口腔ケアに活かしてみてください。

【Q1】 ちょっとブラッシングただけで出血してしまいますが、磨いても大丈夫でしょうか？

【A1】 出血は、歯周病の症状の1つです。他にも歯肉が腫れたりしますが、この出血は磨いて！のサインです。歯ブラシの毛先をポケット（歯肉の溝）に入れて、マッサージをするように小さく動かし汚れをかき出しましょう。ポケット内の清掃は、細菌数を減らして清潔にするばかりでなく、血行がよくなり、歯肉が引き締まって、歯周病の改善に役立ちます。ブラッシング時の出血を侮ってはいけません。

【Q2】 口から食べられない人の口腔ケアはどうすればよいですか？

【A2】 口から食べられなくても、**口腔ケアは必要**です。口から飲食物を摂取していない人の口腔内は、咀嚼による唾液分泌、および頬粘膜の動きなどが無い為、自浄作用が働かず不衛生になります。口腔内の状態や嚥下機能、認知機能の程度により、保湿剤や吸引機能付きの歯ブラシを使用したほうが良い場合もあります。歯科医師の指示のもとに行ないましょう。

【Q3】 毎食後に歯を磨かないといけませんか？

【A3】 咀嚼ができない・飲み込みにくい・丸呑みする・麻痺がある等で、動き（機能）が悪い口腔内は、汚れがちです。その為に、毎食後のケアは非常に大切です。但し、食後のブラッシングが難しいようなら、ブクブクうがいで食物残渣を取り除くだけでも構いません。その代わりに、1日1回、しっかりケアを行うようにして、口腔内を衛生的

に保ちましょう。

【Q4】 根だけ残っている歯は、磨いても大丈夫ですか？

【A4】 根だけ残っている小さな歯でも、磨かないと不衛生になり歯肉が腫れてしまいます。このような炎症のある歯は、噛んだ時に痛みが生じるようになります。軟らかめの歯ブラシで丁寧に汚れを除去してください。

【Q5】 介護者によるケアを嫌がる場合、どのようにしたらよいですか？

【A5】 様々な方法があります。以下、ご参照ください。

① マッサージから始めましょう

“歯みがきは嫌いだけれど、マッサージはOK”なんて方も多いものです。まずは手・肩・首・顔から始めていき、慣れてきたら口の周り、そして口腔内へとマッサージ部位を広げていきましょう。

② 一緒に歯ブラシを持ちましょう

本人に歯ブラシを持ってもらい、その上から自分（介護者）の手を添えてみる（介助する）と円滑にできます。

③ 磨きやすい部位から始める

磨きやすい部位から始めてみましょう。頬側（歯の外側）は、磨きやすいです。歯ブラシの動きに慣れてくると、口元がゆるみ、舌側（歯の内側）にもブラシを挿入しやすくなり磨くことができます。

④ 気持ち良さを感じてもらいましょう

気持ちが良く感じてもらえるブラッシングを心掛けましょう。痛い思いをすると、ブラッシングが嫌になります。加えて“**痛くない？大丈夫？ごめんね**”等と、マイナスをイメージする声掛けも禁物です。“**気持ちいいね～！きれいになりました。ご飯が美味しくなりますよ**”等のプラスをイメージする声掛けをしましょう。

⑤ 口腔衛生の必要性を説明する

鏡で実際に口腔内の状態（汚れ）を見てもらい、口腔内の不衛生が全身疾患に繋がる事を説明すると、効果的です。

⑥ 皆と一緒のブラッシングで習慣化する

集団生活をされている方の場合、他人が行っていることは、比較的受け入れやすいようです。最初は、うがいでだけでもよいので、皆と一緒に“**食べたらみがこう**”を合言葉に、口腔ケアを習慣化しましょう。



【Q6】 高齢者の義歯の取り扱いについて

【A6】 義歯の取り扱いに関しても様々なポイントがあります。以下、記載します。

① 義歯の必要性和取り扱い方

何らかの理由で喪失した歯があり、それが複数歯に及んでいる場合で、義歯を装着しないでいると、様々な弊害が生じます。顎の位置が不安定となり、舌・舌根（舌の付け根）・咽頭への一連の動きが円滑に行われなくなります。それは、飲食の際の咀嚼・嚥下の動きにも影響します。このことは、誤嚥、および窒息事故のリスクを伴います。ゆえに、義歯を適切に使用することは非常に重要です。加えて、義歯の使用は、食事だけでなく会話にもハリをもたらします。

義歯は、オーダーメイドの為、精巧に作られています。壊れてしまうと、修理が難しかったり、作り直しても使いこなせなかったりすることがよくあります。長持ちするように大切に扱ってください。

② 義歯のお手入れ

食後は、義歯を外して洗口しましょう。食物残渣を誤嚥することがあるからです。残っている歯の有無に関わらず、毎食後の口腔ケアは必要です。外した義歯も専用ブラシできれいに洗いましょう。自分の歯が残っている場合に装着する義歯（部分義歯）は、口腔内の雑菌が義歯にも付着するので、定期的な義歯用洗浄剤の使用をおすすめします。ブラシによる器械的清掃と併せて、化学的に洗浄します。ブラシでは、除去できない汚れ（カビ・色素沈着・臭いなど）に効果的です。就寝時に義歯を外して、義歯を薬液に浸漬します。

なお、洗浄剤は、部分義歯用（歯が残っている）、総義歯用（歯が1本もない）に大別されますが、総義歯用で金属プレートなどが用いられている義歯は、部分義歯用の洗浄剤を使います。



③ 保管方法

義歯の乾燥は、ひび割れや破損の原因になります。義歯を外したら、必ず水や洗浄液につけて保存します。災害対策も考慮し、携帯しやすい蓋つき容器の保管をおすすめします。

④ 就寝時の取り扱い

就寝時の義歯の取り扱い（義歯を装着したまま眠る、あるいは義歯を外す）は、歯科医師でも見解が分かれます。義歯を装着している時は、口腔内粘膜・残存歯・舌等に負担を掛けていることから、一般的には、負担から解放させる意味で、就寝時は原則として外すのがよいと考えられています。

しかし、残っている歯の状況によっては、義歯を装着していないと、残存歯を傷つけてしまったり、粘膜面が不安定になったりします。この場合は、夕食から就寝までの間を利用して、1日に1回以上、義歯を外す時間を設けるようにします。いづれにしてもかかりつけ医の指示に従いましょう。

⑤ 義歯安定剤の選び方・使い方

義歯は、一旦、完成したら終わりではありません。作製してもらった、かかりつけ歯科医院で、適合状態（咬合や粘膜の当たり具合）を調整する必要があります。

しかし、何らかの理由で受診できない時に義歯安定剤を使用します。本来は、安定剤を使用しなくても食事や会話ができることが望ましいです。

義歯安定剤は、各メーカーから様々な種類が販売されています。以下、ポイントです。

【選び方】

義歯安定剤の種類は、対象となる義歯の種類（部分義歯用・総義歯用）と、製品の性状（粉末・ゲル状）から分類されています。義歯の不適合状態（安定が悪い原因や程度）により適切な製品を選択します。例えば、義歯と粘膜が密着せず大きな隙間がある場合は、性状が硬めのものを、逆に隙間が小さい場合は、比較的柔らかい製品が扱いやすいです。



【使い方】

一般的に、歯科医師は、義歯安定剤の使用を勧めません。それは、義歯安定剤の使用方法や管理状態によっては、義歯が不衛生になってしまうからです。ゆえに、義歯安定剤の使用は、**義歯の不具合を一時的に緩和する場合に使用**しましょう。その他、製品によっては、使用できない場合もあります。個々の用法を守り、管理しましょう。

適切な口腔ケアにより、口腔内を清潔に保ち、同時に機能を高めることは、美味しく食事ができる環境作りになります。口から食べることは、全身の健康維持にも繋がります。ひいては健康寿命の延伸に役立ちます。

