

# 口腔ケアで、食べられる口を守り健康の維持増進を！

## 口腔ケアの目的

お口は、食べる、話す、呼吸する、表情を保つなど大切な役割があります。しかし老化や病気では変化が起こります。**適切な口腔ケアは、自分の口で生涯おいしく食べてQOLの向上、誤嚥性肺炎等も予防できます。**自分自身のお口の健康や、介助の参考にいただければ幸いです。

### 食事前の口腔ケア

#### <目的>

全身で食べる準備をする  
唾液を出す 味覚がよい  
口がよく動く 誤嚥予防

#### <方法>

姿勢を整える うがい  
歯・粘膜みがき 体操

### 食事後の口腔ケア

#### <目的>

すっきり感  
むし歯 歯周病予防  
生活のリズムづくり

#### <方法>

うがい 歯みがき  
義歯洗浄 口腔清拭等

目的によって、時間や方法を決めましょう

## ●お口の状態をチェックしてみましょう

オーラルフレイルとは、お口の機能が衰えることです。各項目の点数を合計。**毎日の口腔ケアで改善**できます。

オーラルフレイル 質問項目		はい	いいえ
1	半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	0
2	お茶や汁物でむせることがある	2	0
3	義歯を入れている	2	0
4	口のかわきが気になる	1	0
5	半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
6	さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる	0	1
7	1日2回以上、歯をみがく	0	1
8	1年に1回以上、歯医者に行く	0	1
合計点	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 2px;">0～2点</div> <div style="background-color: #FFD700; padding: 2px;">3点</div> <div style="background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">4点以上</div> </div>	オーラルフレイルの危険性は低い オーラルフレイルの危険性あり オーラルフレイルの危険性が高い	

出典：東京大学高齢社会総合研究機構版より改変

氏名 様 記入日 年 月 日

## 口腔ケアの方法

### ●効果のでる用具を選ぶ



**歯ブラシ**  
毛先は3列、真直ぐ  
同じ太さ  
幅；前歯2本分  
硬さ：普通  
出血時；柔らかか目



**粘膜用ブラシ**  
粘膜汚染物除去  
唾液腺刺激  
口内ストレッチ  
洗いながら使用  
汚染物口外へ



**歯間ブラシ**  
**ワンタフト**  
**ブラシ**  
歯と歯ぐきの間、  
残歯磨き



**歯磨剤等**  
用途で選択  
フッ素入  
口臭予防  
ジェル/  
液体

お口の中を定期的に観察しましょう！

### ●歯みがき（ブラッシング）

歯ブラシの先を歯に直角に当て、1本1本丁寧に小刻みに動かす。途中ブラシを水洗いしながら全ての歯をみがきやうがいをする。

**歯ブラシの持ち方**



鉛筆握り  
歯に軽く当てる

**歯垢附着部位**



歯と歯の間  
奥歯  
歯と歯ぐきの境目

**ダブルブラッシングで虫歯予防**

- ・何も付けずに磨く
- ・丁寧にうがいをする
- ・フッ素入歯磨剤塗布
- ・30分飲食しない

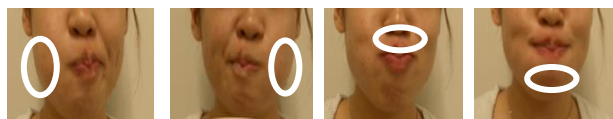
ブラシ類は使用後流水洗いして乾燥。交換は1か月を目安

### ●うがい（洗口）

- ・コップ1杯の水（200ml）準備
- ・ブクブク強く **左右上下** 3回
- ・上を向いて **ガラガラ** 2回
- ・もう1回ブクブク

うがい後は、水をゆっくり飲む

歯みがきで、口の中に流れ出た汚染物をうがいで出す。5回以上で減少。



ついでに  
**リハビリ**  
**あいうべ**  
**体操**

### ●義歯の管理

義歯は噛む・飲み込む・姿勢保持や審美性を保つ等の役割があり、適切な管理が必要。**食後は必ず洗って清潔に保つ。**要介護者は体重増減で不適合が起こりやすく歯科受診も要。入院・入所時も外さない。紛失予防には義歯へ記名する。  
**義歯洗い 義歯容器 注意食品：誤嚥・窒息リスク**



外した時は水に漬  
け乾燥予防

**餅・食パン・アメ・ガム**  
**クッキー・イカ・かまぼこ**  
**海苔・ゴマ・液状飲み物**  
**刻み食・粉/顆粒状薬剤等**

### ●お口の乾燥を防ぐ（粘膜ケア）

口腔乾燥の原因は全身状態や局所（口腔ケア不足）、薬の影響等あり。食事や会話、不快感等QOLへの影響大、予防方法；①よく噛む ②お口体操や唾液腺マッサージ ③保湿剤使用 ④水分補給 ⑤乾燥しない薬剤に変更等。

### ●粘膜用ブラシと保湿剤の使用法

- ・コップに水準備し、スポンジブラシを浸し固く絞る
- ・口腔乾燥著明時は保湿剤を塗り汚れをやわらかくする
- ・拭き方は奥から前、上下左右、舌へ。頬のストレッチも
- ・ブラシは途中水洗いしながら（細菌を口外に排出）
- ・保湿剤は薄く伸ばし塗布。厚塗りは固まって不快。



### ●誤嚥性肺炎予防

口腔ケア時、汚染物や唾液誤嚥をしない工夫：姿勢調整 頭部前屈（顎-胸間3横指）唾液は吐出し拭き取り、吸引。特に就寝前の口腔ケアや義歯装着がポイント。

うがいコップ工夫  
あごが上がらずに  
むせや誤嚥予防



作成；日本赤十字広島看護大学名誉教授 迫田綾子