

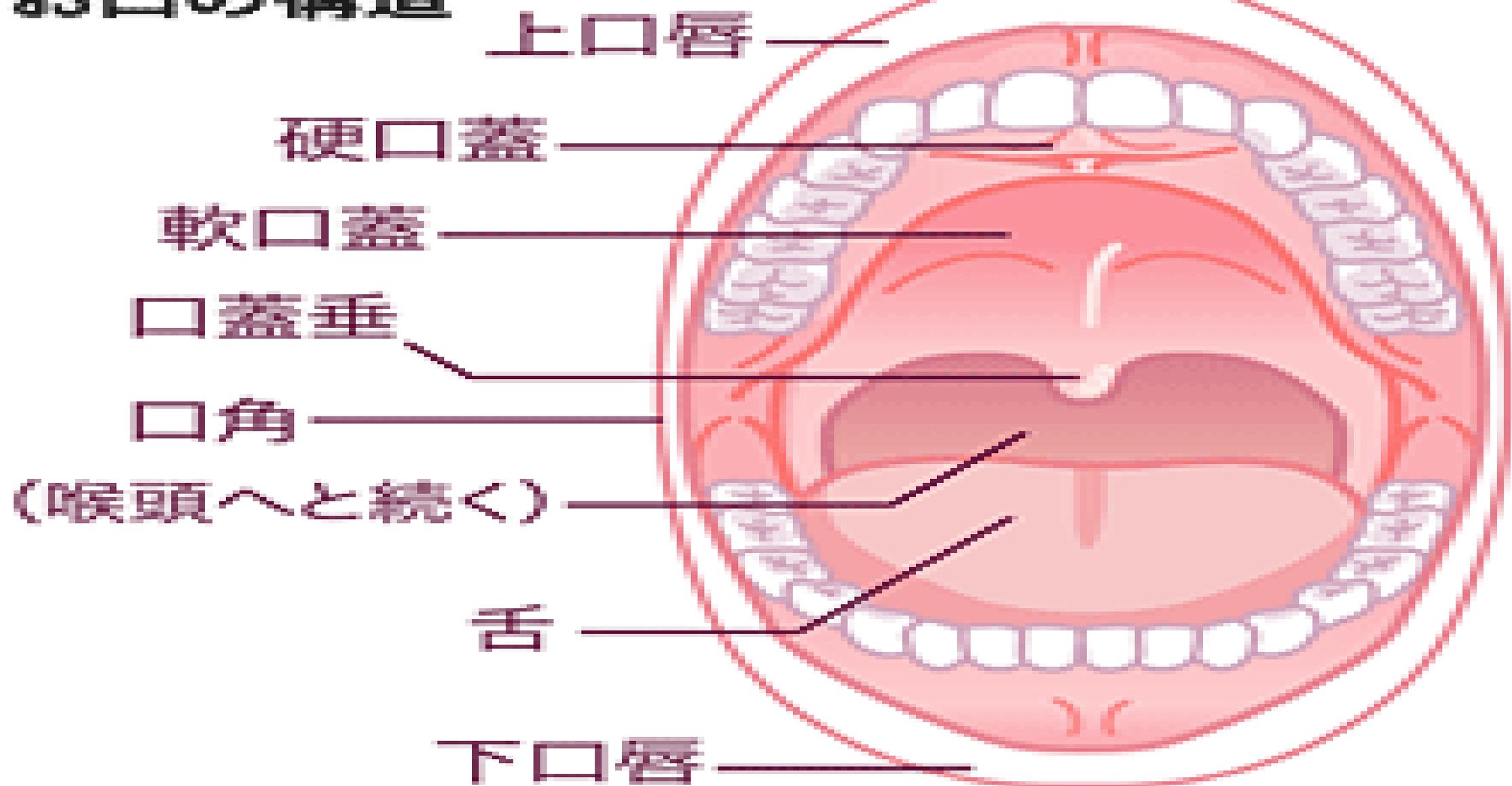
「健康はお口から」

口腔内・口腔ケアについて知ろう



北出病院 歯科衛生士
木村友香・志賀由香利

お口の構造



●健康なお口とは？？？

- 口唇はなめらかで潤いがあること
- 粘膜は十分に湿潤していること
- 舌はうすいピンク色の上皮に覆われ、舌乳頭が明瞭である。
- 唾液是水っぽくサラサラしている。
- 歯肉はピンク色で引き締まっている。

舌乳頭ってなに？

舌の表面にある多数の微小な小突起の総称。その形状によって糸状乳頭・茸状乳頭・有郭乳頭・葉状乳頭などに分けられる。糸状乳頭以外には**味蕾**があり、**味覚を感じる**ことができる。



● 高齢者の口腔内にありがちな問題点

- 虫歯の放置(未治療)
- 歯周病(歯がぐらぐらしている)
- 欠損歯が多い
- 合っていない入れ歯を使用している
- 舌苔の増加
- 口腔乾燥
- 自浄作用の低下(唾液の減少)

● 口腔ケアが不十分

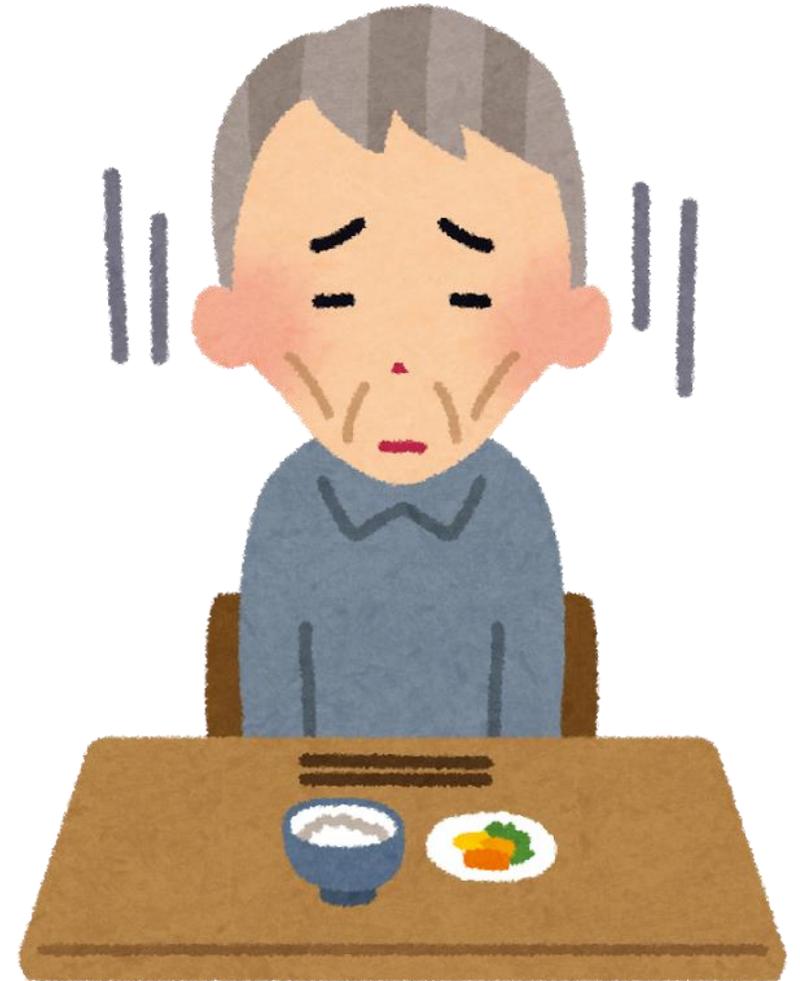


●お口のなかに問題があって食べられない？

食欲不振の原因はお口のなかにあることも…

- 歯がぐらぐらしていて噛めない
- 入れ歯が合っていないくて痛みがある
- 歯がないから噛めない
- 折れた歯の尖った部分が口腔粘膜に傷をつけている
- 治療していない虫歯が痛む
- 歯ぐきが腫れて膿がでている など

もし食欲が落ちてきたなと感じることがあれば一度お口の中を観察してみてください。



● 高齢者の口腔内にありがちな問題点

- 虫歯の放置(未治療)
- 歯周病(歯がぐらぐらしている)
- 欠損歯が多い
- 合っていない入れ歯を使用している
- 舌苔の増加
- 口腔乾燥
- 自浄作用の低下(唾液の減少)



●とりあえず歯医者さんに診てもらおう



虫歯の治療や歯周病治療、
義歯の調整や義歯の作製等、
お口の中の問題を解決して
食べられるお口にしてもらおう

● 高齢者の口腔内にありがちな問題点

- 虫歯の放置(未治療)
- 歯周病(歯がぐらぐらしている)
- 欠損歯が多い
- 合っていない入れ歯を使用している
- 舌苔の増加
- 口腔乾燥
- 自浄作用の低下(唾液の減少)



舌苔とは？



舌の上皮が伸びたものに
細菌や食べカス、
粘膜のカスが
付着したもののこと。
口臭の原因にもなる。

歯ブラシや舌ブラシでこすって落とす。
あまり力を入れすぎると傷つけてしまうので注意。

● 口腔乾燥について

- 様々な原因による唾液の分泌量低下のため口腔内が乾燥状態になること

● 主な原因

- 唾液腺の機能低下・障害
- 心因性によるもの
- 脱水
- 各種薬剤の副作用

- 降圧剤

- 向精神薬

- 抗てんかん薬

- 抗ヒスタミン剤

- 鎮咳去痰薬

- パーキンソン病薬 など

● 口腔乾燥の自覚症状

- 口が渴く
- 口のなかがねばつく
- しゃべりにくい
- 口のなかや舌が痛い
- ひりひりする
- 口臭がある
- 義歯が装着しにくい
- 唇がきれる など



● 口腔乾燥を少しでも改善するためには？

- 食事時はしっかりよく噛んで食べる
噛む回数を増やして唾液を出しやすくしよう。
一口につき30回程度噛むのを目安に。
- うがいの励行
頬をしっかり膨らませてぶくぶくうがいをしよう。
- こまめな水分補給
甘い飲み物ではなくなるべくお茶や水を飲む。
- 唾液に近い成分を配合している人口唾液・マウスウォッシュやスプレーなどを使用
- **唾液腺マッサージを行う**
唾液の出口をマッサージしよう！！



ぶくぶくうがい

1



お水をお口に含む。

2



左側のほほを膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。

3



右側のほほを膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。

4



鼻の下、上唇と歯ぐきの間を膨らませ、鼻の下を伸ばすようにあごを上下に動かしながら、上唇と歯ぐきの間で3~4回ブクブクと動かす。

5



ほほ全体を膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。

唾液腺マッサージ

① 耳下腺（じかせん）



耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。
酸っぱい食べ物を想像すると、スーッとだ液が出てくるところです。
5～10回繰り返します。

② 顎下腺（がっかせん）



顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。
指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。
5～10回繰り返します。

③ 舌下腺（ぜっかせん）



舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。
下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。
5～10回繰り返します。

高齢者の口腔内にありがちな問題点

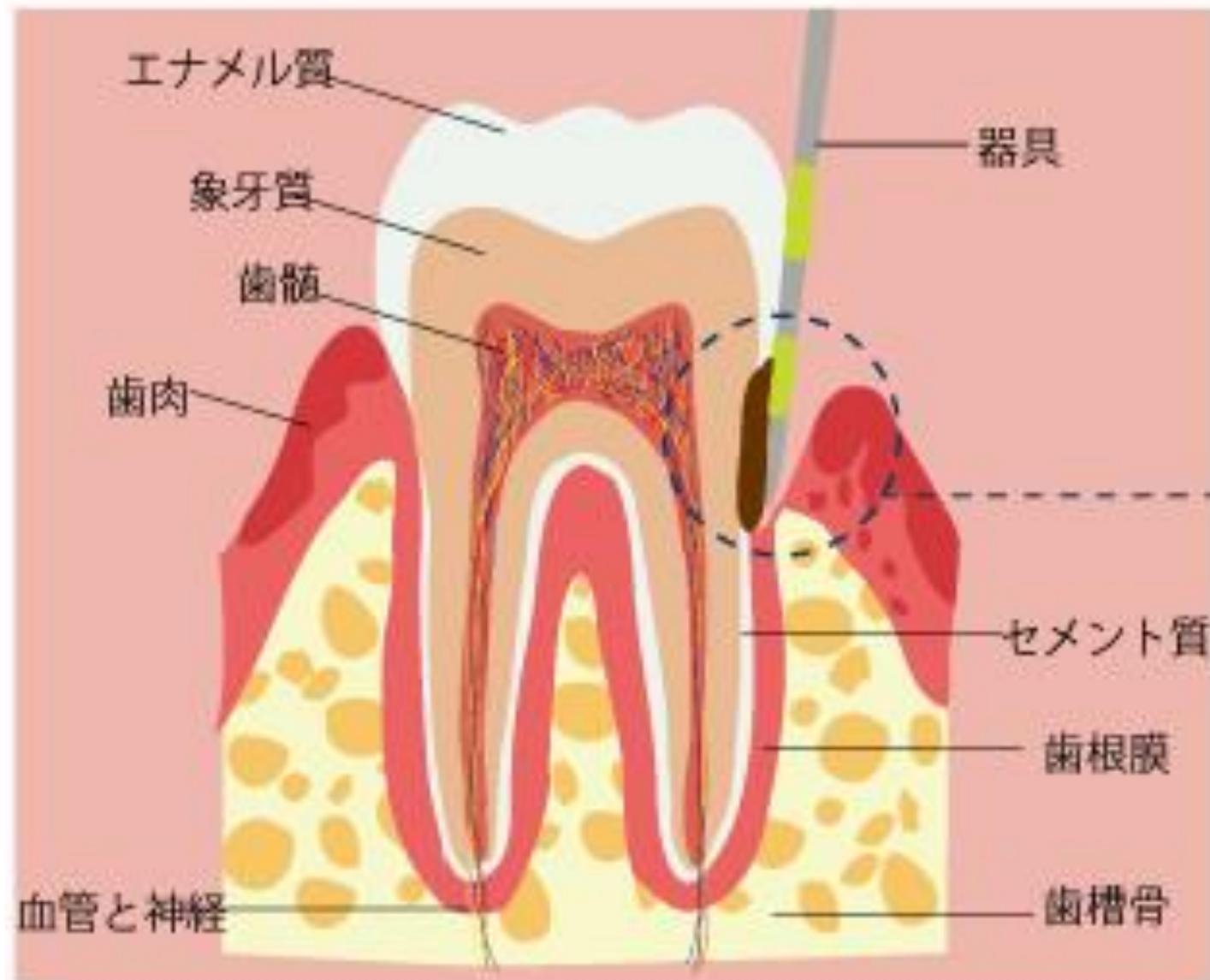
- 虫歯の放置(未治療)
- 歯周病(歯がぐらぐらしている)
- 欠損歯が多い
- 舌苔の増加
- 合っていない入れ歯を使用している
- 口腔乾燥
- 自浄作用の低下(唾液の減少)



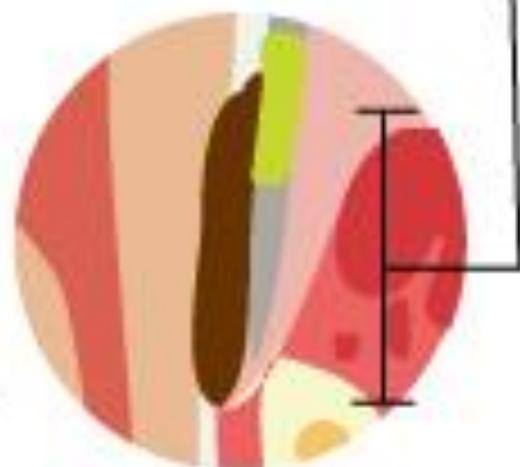
● 歯周病とは？

- 歯周病はかつて**歯槽膿漏**とよばれていたものです。
歯ぐきに炎症が起こって血や膿がたまり、歯を支えている組織(歯槽骨)が少しずつ壊されていく病気です。
口腔内には普段300～500種の細菌が存在しており、
歯垢(プラーク)1mgの中に約10億個の細菌が住み、虫歯や歯周病を引き起こします。
- 初期には痛みを感じないため、**気付いたときにはかなり状態が進行している場合が多く、歯がぐらつき抜け落ちてしまうこともあります。**
- **歯周病があると心臓や肺、子宮などの臓器に悪影響を与えると考えられています。**

歯周組織



歯周ポケット

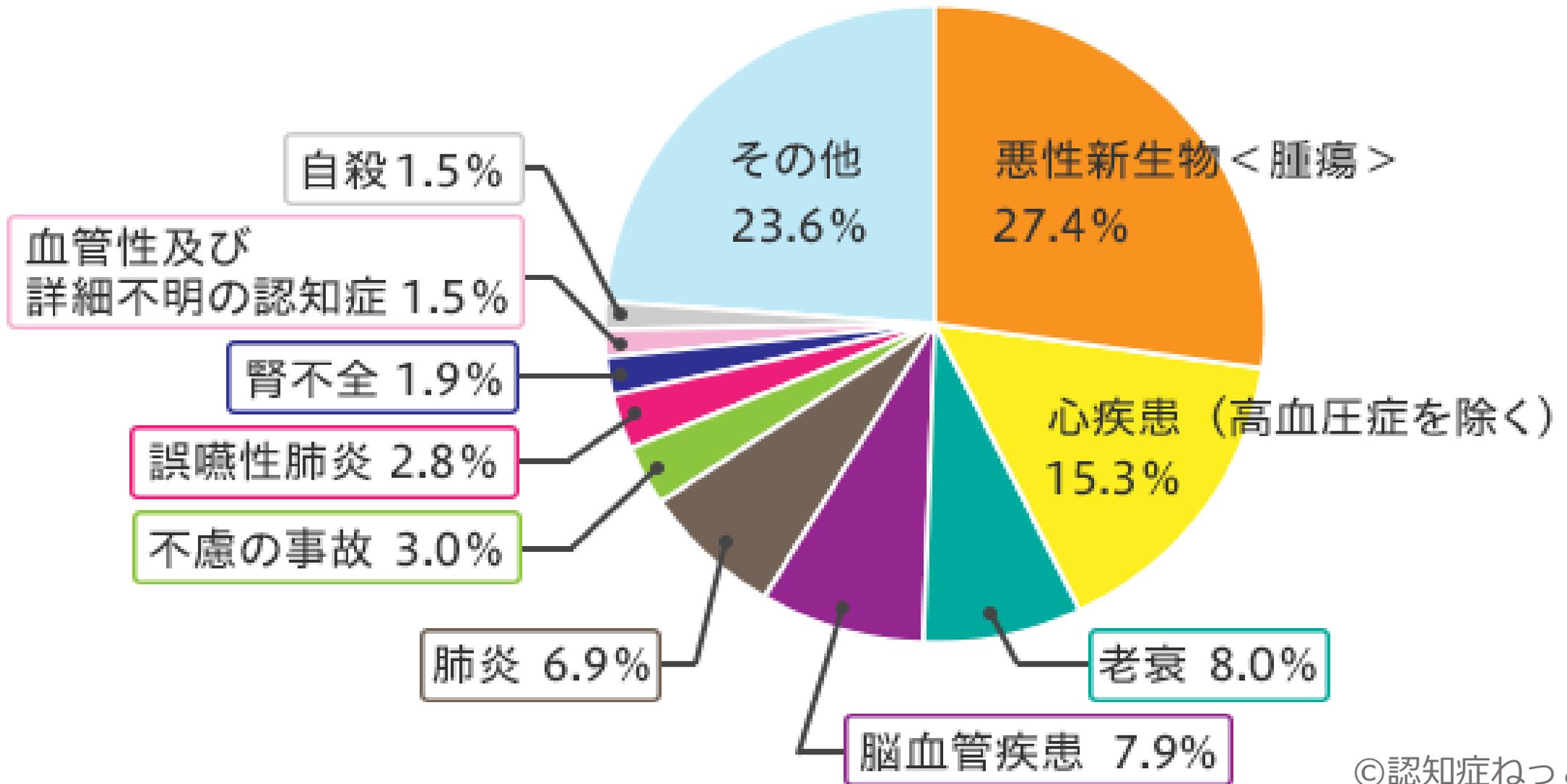


歯周ポケットとは
歯と歯肉の間に出
来る溝のこと。

● 歯周病が原因で起こりうる全身疾患



日本人の死因について



高齢者の誤嚥性肺炎は口腔内にある細菌が唾液や食事と混ざって嚥下され、誤って肺のほうに入ってしまうことが原因であることが多い。

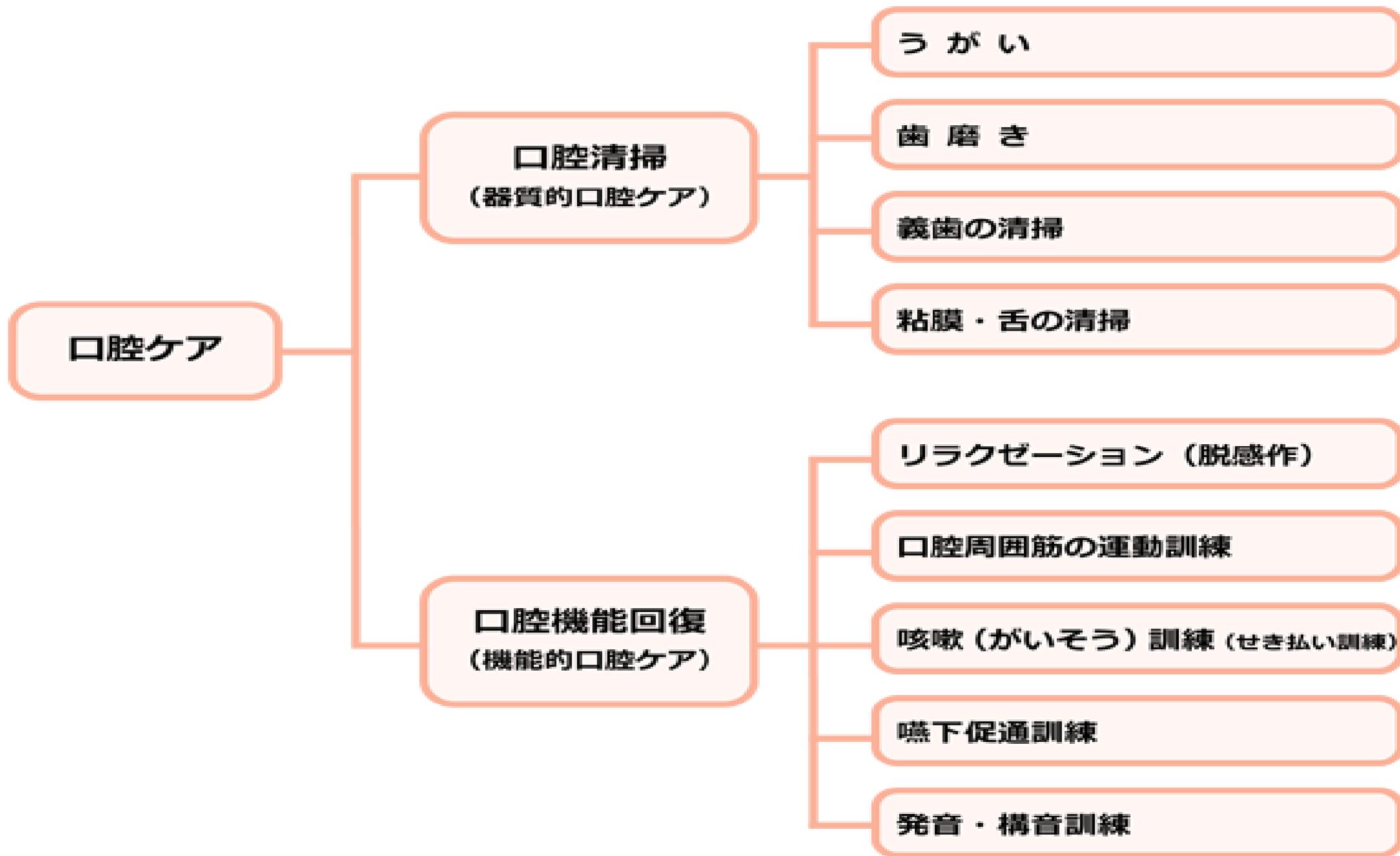


● 誤嚥性肺炎の予防には口腔ケアもとても重要！

歯肉の炎症が歯肉炎程度の場合にはそれほどの肺炎との関連性は示されませんでした。中等度～重度の歯周病へと移行するとリスクが3.6倍に上昇しました。これに加えて喫煙習慣があるとリスクは4.4倍にまで上昇すると報告されています。

以上のように肺炎の原因には口腔内の細菌が関与していると疑われています。

適切な口腔ケアと良好な清掃状態が保たれていると、そのリスクが軽減することが示唆されています。



- 口腔清掃の自立度低下
- 口渇・味覚異常
- 摂食困難
- 認知機能の低下
- 生活機能の低下
- 要介護状態

- 歯科治療
- 器質的口腔ケア
- 機能的口腔ケア

- 食べる意欲の改善
- 栄養状態の改善
- 認知機能の維持・回復
(認知症予防)
- 誤嚥性肺炎のリスク回避

生活の自立・生きる意欲の向上

ここまでで口腔ケアがいかに大切かが
わかって頂けたと思いますが、
現状は………………。○○○○○○○○

● 高齢者が自己で行う口腔ケアが不十分

自分でしっかり口腔ケアを行っているつもりでも不十分であることが多い

- 義歯に食物残渣が多量についている。
- 義歯に歯石が沈着している。
- 義歯にカビが生えている。
- 手や目が不自由だったりして歯ブラシをきちんと使えていない。
- うがいだけで済ませている。
- 歯があるのに歯ブラシを使わない。
- 義歯を装着したまま歯磨きをしたりうがいをして済ませる。
- 残存歯に歯垢や歯石が超多量に付着している。
- 義歯を洗わず義歯洗剤に入れて終わる。

● 面倒くさがってそもそも口腔ケアをしない。

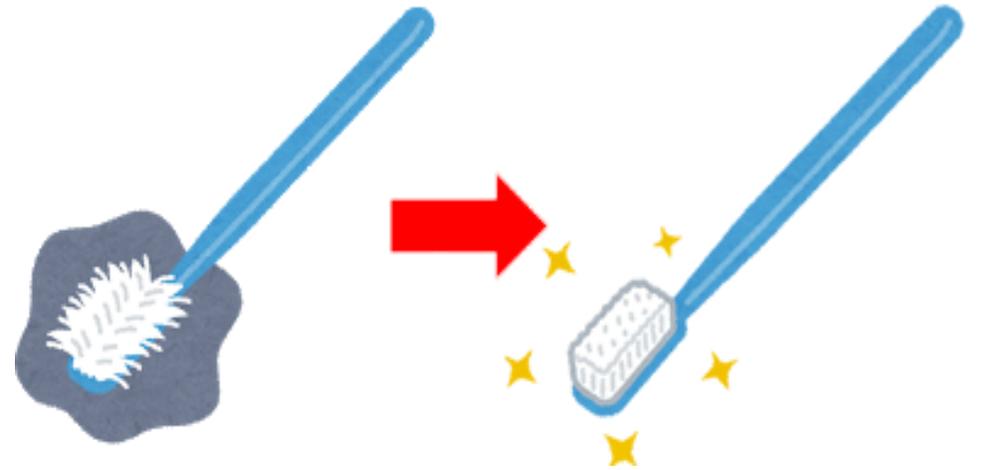
● 高齢者が使用している口腔ケア物品でよくある問題点

- 歯があるのに歯ブラシがない
- 歯ブラシの毛先が開ききっている
- 歯ブラシにカビが生えている
- うがい用のコップの底に水垢・ぬめり・カビが生えている
- 義歯ケースにも水垢・ぬめり・カビが生えている
- スポンジブラシを複数回使用している

口腔ケア物品はお口をきれいにするものなのに
汚い状態で使用しては本末転倒！

● 問題① 歯ブラシ問題

- 歯があるのに歯ブラシがない
- 歯ブラシの毛先が開ききっている
- 歯ブラシにカビが生えている



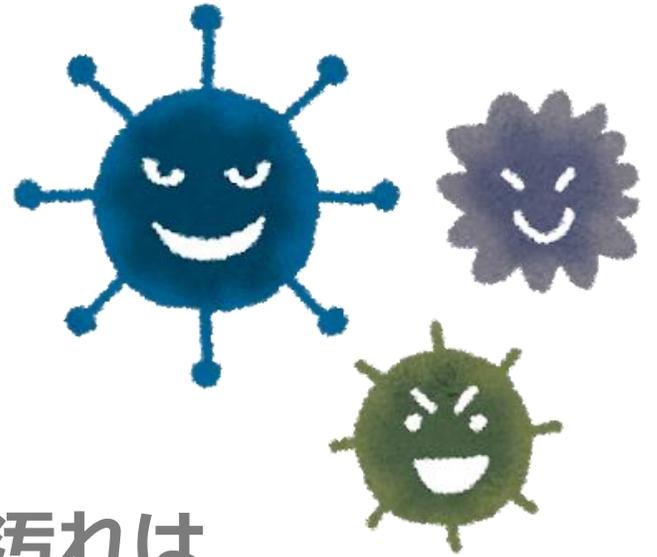
→歯ブラシを買いましょう。

毛先の開いた歯ブラシでは毛先がきちんと歯にあたらず、歯肉など傷つけてしまうことがあります。

歯ブラシを選ぶときはナイロン毛で毛先は柔らかいもの、ヘッドが小さめのものを。動物毛は毛が乾きにくく不潔になりやすいためオススメはしません。

●問題② 水垢・ぬめり・カビ問題

- うがい用のコップ・義歯ケースに水垢・ぬめりがあり、カビが生えている



→新しいものを買ってもらうのがいいですが、
しっかり洗ってからハイターに浸けてもらえば汚れは
ある程度の汚れは落ちます。
コップなどの口腔ケア物品は定期的にしっかり洗ってください。

一番大事なことは、どんな口腔ケア物品も使用後は
必ず乾燥させることです。
歯ブラシも毛先をコップの中に入れておいて立てるのは
やめましょう。

● 問題③ スポンジブラシ複数回使用問題

● スポンジブラシを複数回使用している

- スポンジブラシは基本的に使い捨てです。
同じものを繰り返し使わないようにしてください。
スポンジ内に雑菌が繁殖していて汚れています。
また、スポンジブラシによっては軸が紙軸のもので
あったりするため、水分を含んでスポンジ部分が抜けやすくなり
口腔内に残留して誤飲してしまうリスクが高くなります。



口腔ケア物品紹介

- 歯ブラシ
- ワンタフトブラシ
磨きにくい箇所などを
重点的に磨くブラシ
- 舌ブラシ
- 歯間ブラシ
- スポンジブラシ
- モアブラシ
粘膜清掃用のブラシ
- くるリーナブラシ
粘膜清掃用のブラシ
- 義歯ブラシ
- 口腔清拭シート
- デンタルフロス



口腔清拭シート

デンタルフロス



歯
ブラ
シ

ワ
ン
タ
フ
ト
ブ
ラ
シ

舌
ブ
ラ
シ

歯
間
ブ
ラ
シ

ス
ポ
ン
ジ
ブ
ラ
シ

モ
ア
ブ
ラ
シ

く
る
リ
ー
ナ
ブ
ラ
シ

義
歯
ブ
ラ
シ

歯がある人はブラシを使おう

歯があるのにスポンジブラシで
清拭するだけでは
口腔内はきれいになりません！



粘膜の汚れを落とすもの

- **舌ブラシ**

舌についた舌苔などの汚れは舌ブラシでこすって落とす

- **くるリーナブラシ**

モアブラシ

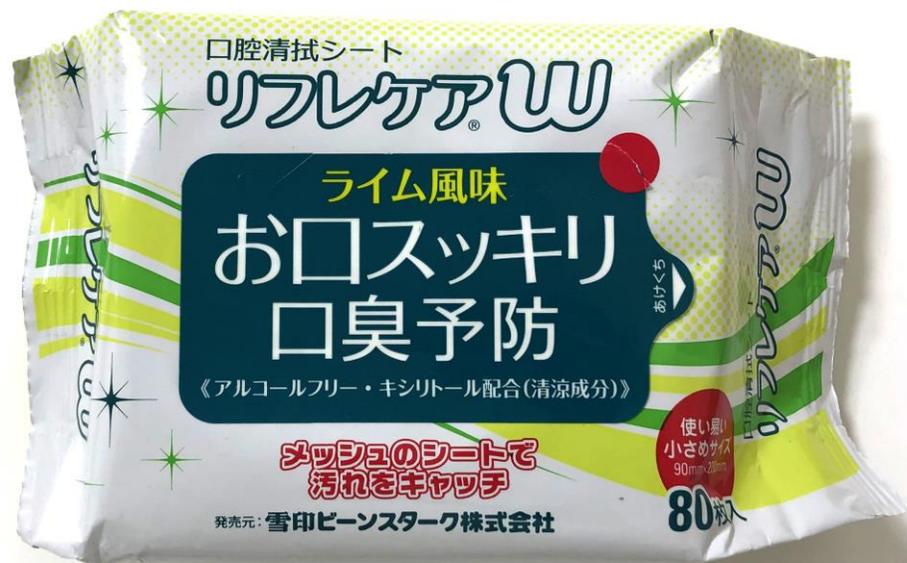
口蓋などに付着している痰などの汚れを絡めて除去する

- **スポンジブラシ**

口腔内で落とされた汚れを外にかき出してくる



口腔清拭シート



- 指に巻き付けて口腔内の汚れを拭き取る
- 水を使うことができない
災害時などにも重宝する

※ 口腔ケアに拒否がある人や歯がある人は噛まれることがあるため注意が必要

口腔ケアの介助方法について



● 口腔ケア介助時の姿勢

©総合南東北福祉センター



90度座位
(自力摂食可能)



30度仰臥位
(介助者が介助する場合)

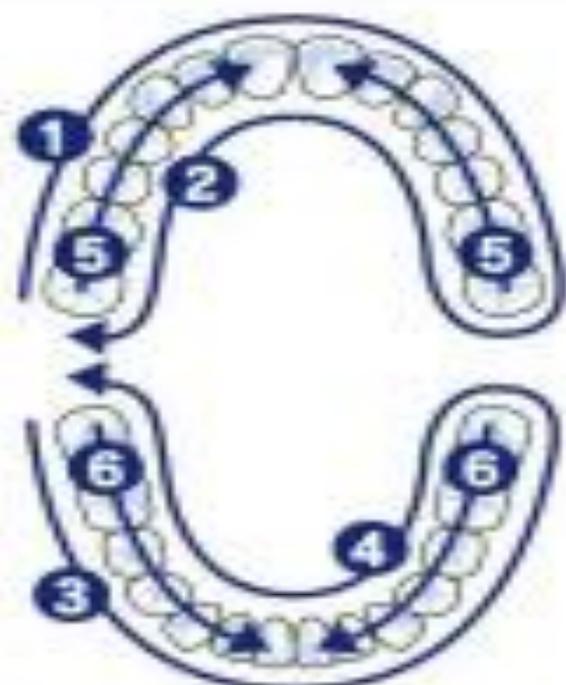
① 座位を保てる場合

あごを引き、かかととは床につけ、安定しているか確認して行う。
介助でブラッシングを行っているときに徐々に顔が上向きになってくるがありますが、誤嚥リスクが高くなるためその都度下を向くように促してください。

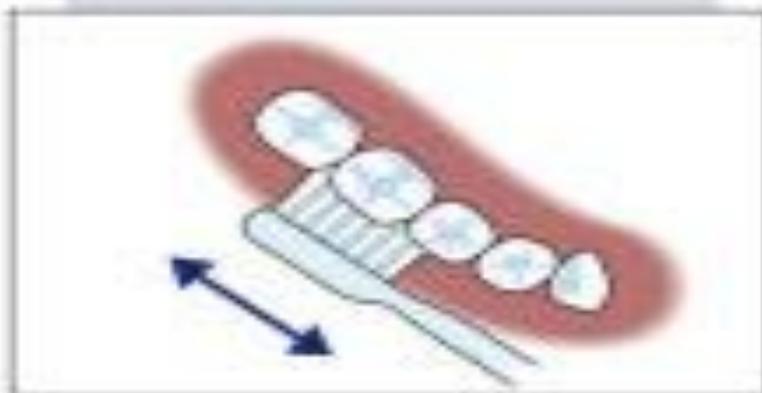
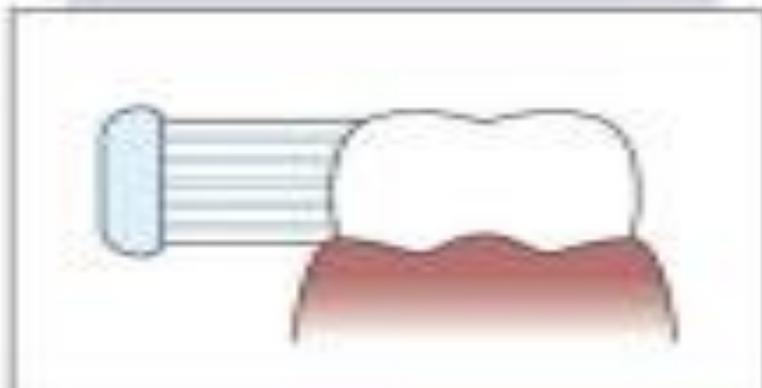
② ベッド上で行う場合

上体を起こし、あごを引いた状態になるよう頭のしたに枕やタオルを入れて調整します。
頭が後ろに反った状態で行うと口腔ケア時の水分や唾液を誤嚥してしまいます。

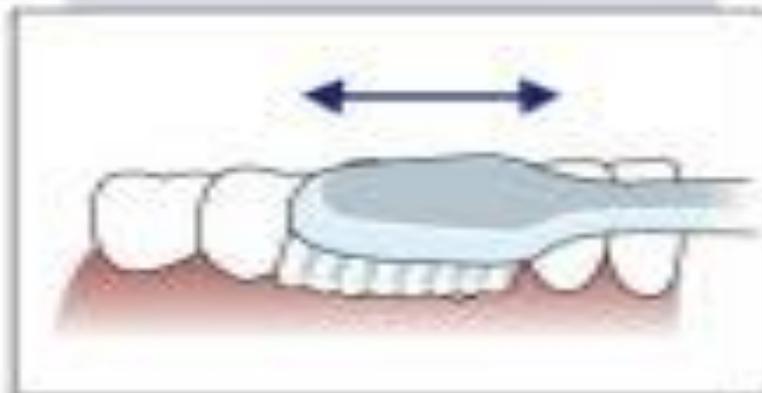
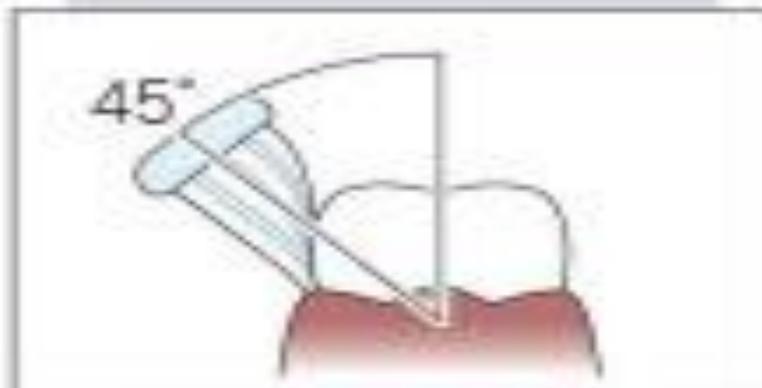
磨く順番を決めて
磨き残しを防止



スクラッピング法

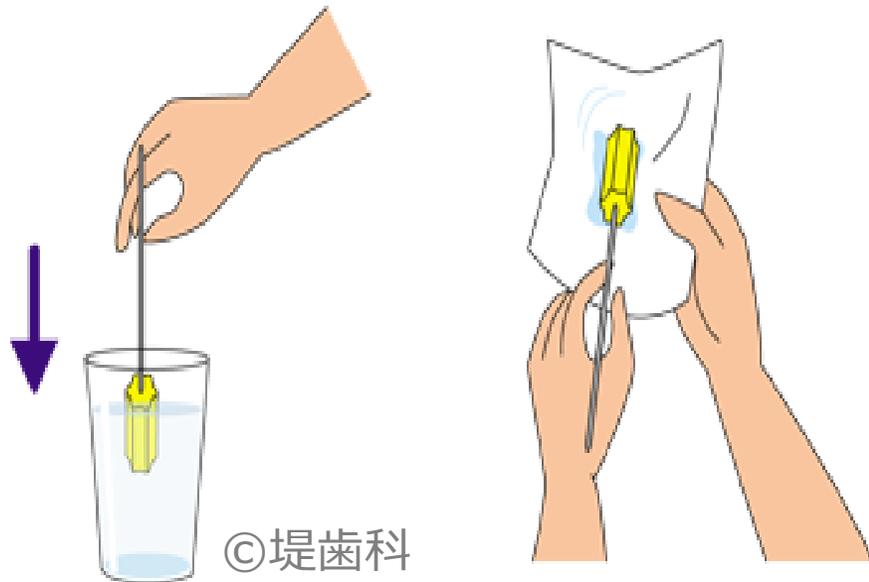
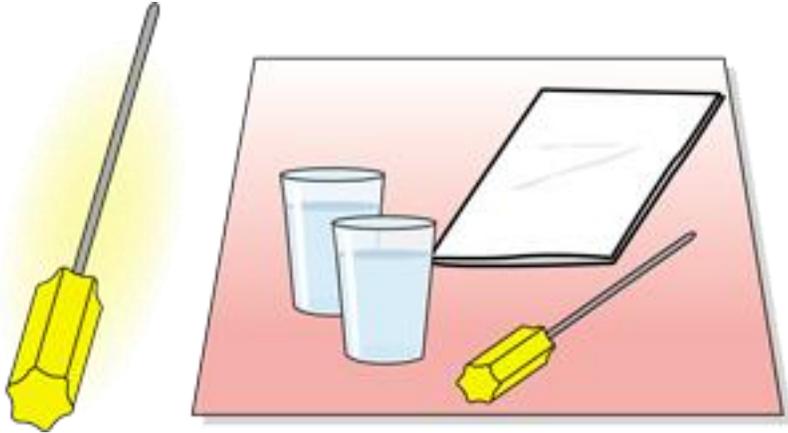


バス法



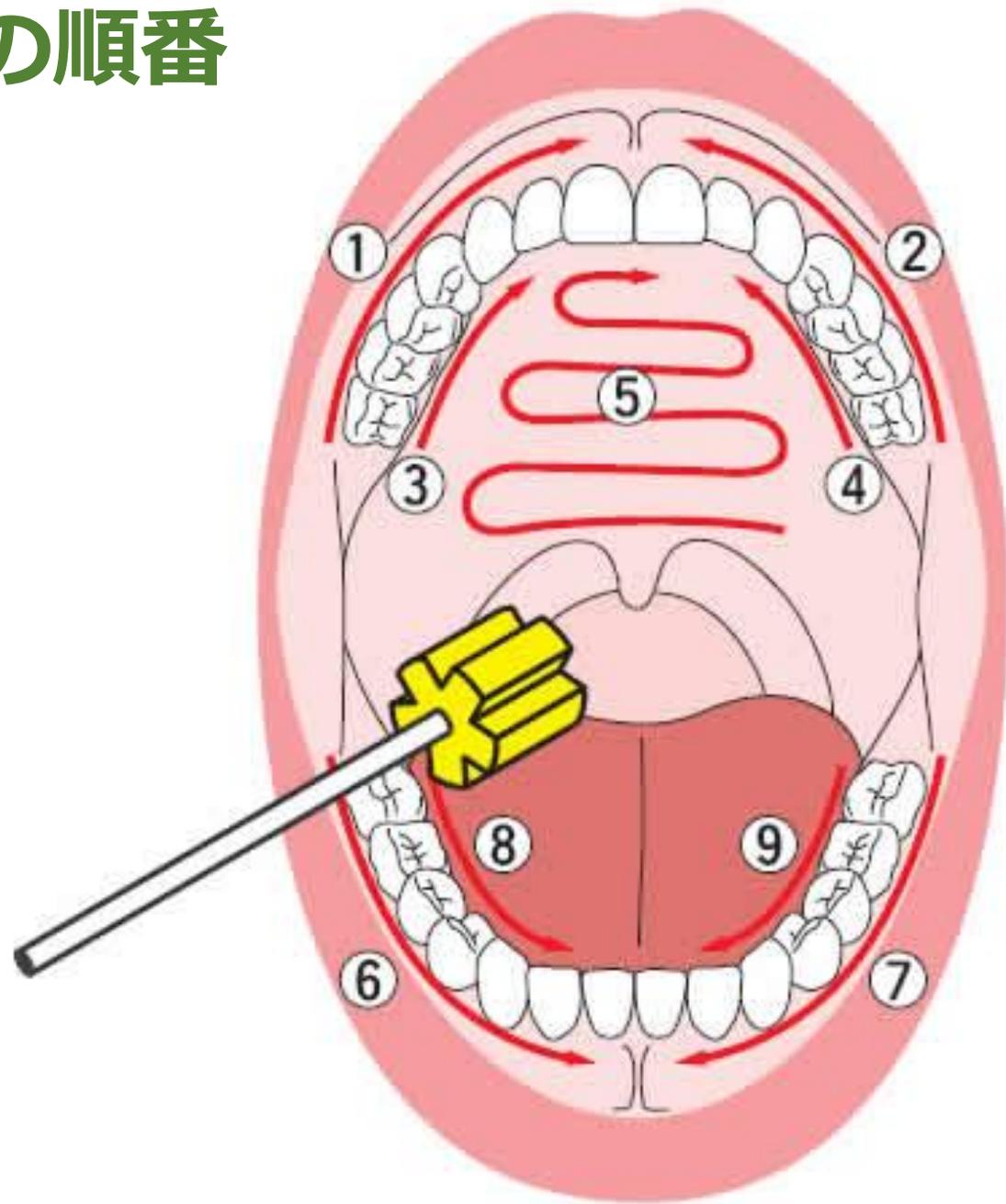
- 1日1回なら夜寝る前にきちんと
- 歯肉を傷つけないように150~200グラムの軽く押す力で
- フッ素入り歯磨き粉をたっぷり使う
- デンタルフロスなども使ってすきまもきれいに

● スポンジブラシの使い方



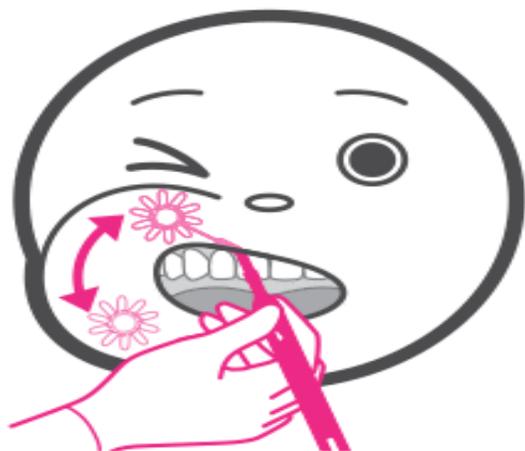
- コップ2つに水を入れる
スポンジブラシを濡らす用のもの
スポンジブラシを洗う用のもの
- スポンジブラシを濡らしてから
余分な水気をティッシュやガーゼ等で取る
- 口腔内の清拭をする
- 洗う用のコップでスポンジブラシを洗う
- 濡らす用のコップでスポンジブラシを
濡らす
- スポンジブラシの余分な水気を取る
- 口腔内の清拭をする…を繰り返し行う

● 口腔清拭の順番



くるリーナブラシ・モアブラシの使い方

1. まずは頬の内側から清掃

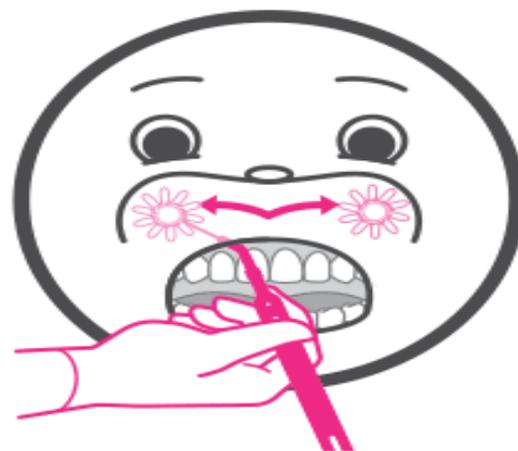


- ① 水でブラシを濡らし、水気を切ります。
- ② 歯ぐきと頬の間の粘膜にブラシを軽く当てます。
- ③ 矢印のように上から下、下から上へ動かし清掃します。これを左右の頬に対して行ないます。

ワンポイントアドバイス

ケア最中にブラシが汚れたら、コップに入れた水でゆすぎながら使しましょう。誤嚥(ごえん)の心配がある方は、布やティッシュペーパーで水気を切ることをおすすめします。

2. 唇の内側を清掃



- ① 唇と歯ぐきの間にブラシを入れ左右に動かし清掃します。
 - ② 図のように、上右・上左・下右・下左側と、4箇所に分けた清掃(順不同)がより安全にケアを行うコツです。
- 清掃すると同時に、唇の内側が刺激されてストレッチになります。

ワンポイントアドバイス

唇の内側をケアする際は、左右のブラシの動きに加えて、奥から手前方向にブラシを進めると、より効果的に清掃が行なえます。

3. お口の奥も忘れずに清掃



- ① のどにブラシを突き当てないように注意し、お口の奥から、手前へ向かってブラシを動かし清掃します。
- ② ブラシを左右にも動かして清掃します。
- ③ 痰やだ液を、ブラシの毛先に巻きつけるように絡め取ります。

ワンポイントアドバイス

口が開きにくい方ですと、清掃しにくい場合があります。プラスチック部分を少し曲げると清掃しやすくなります。

※ 曲げ方については、各ブラシの取扱説明書を参照してください。



4. 最後は舌の清掃

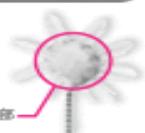


- ① のどに突き当てないように奥から手前に清掃します。
 - ② 円を描くように清掃します。
 - ③ 痰やだ液を、ブラシの毛先に巻きつけるように絡め取ります。
- 力を入れすぎると味蕾を傷つけるのでソフトタッチで行ないます。

ワンポイントアドバイス

舌の清掃の際は、ブラシ中央の毛が密集した部分で清掃すると効率的に汚れが取れます。

ブラシ中央部



口唇・口腔乾燥には？

- 口唇の乾燥にはワセリンや、他リップクリームなど。
- 口腔ケア用ジェル
口腔内が乾燥しているときや、口腔内の汚染物が乾燥して固まってしまっているときに塗布し、汚れを柔らかくして除去しやすくする。

※保湿ジェルは薬局でも購入可能。
味も種類豊富。



● 口腔乾燥が強く汚染物も乾燥している場合

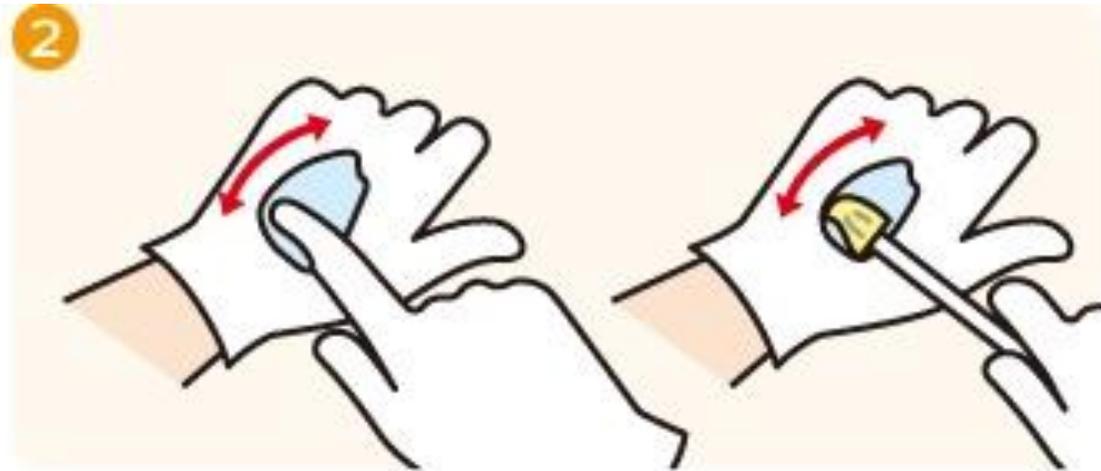


喀痰が乾燥してこびりついていますね。。。。。。

- 乾燥して固まったものをそのままスポンジブラシ等でただこすっても汚れは取れない！
- 口腔用保湿ジェルを乾燥している部分にしっかりと塗り広げる。しばらく時間を置くと乾燥して固まっていた汚れが柔らかくふやけてくるためスポンジブラシやくるリーナブラシ、モアブラシ等で汚れを除去します。



1 手の甲に保湿剤を1円玉大程度出す。

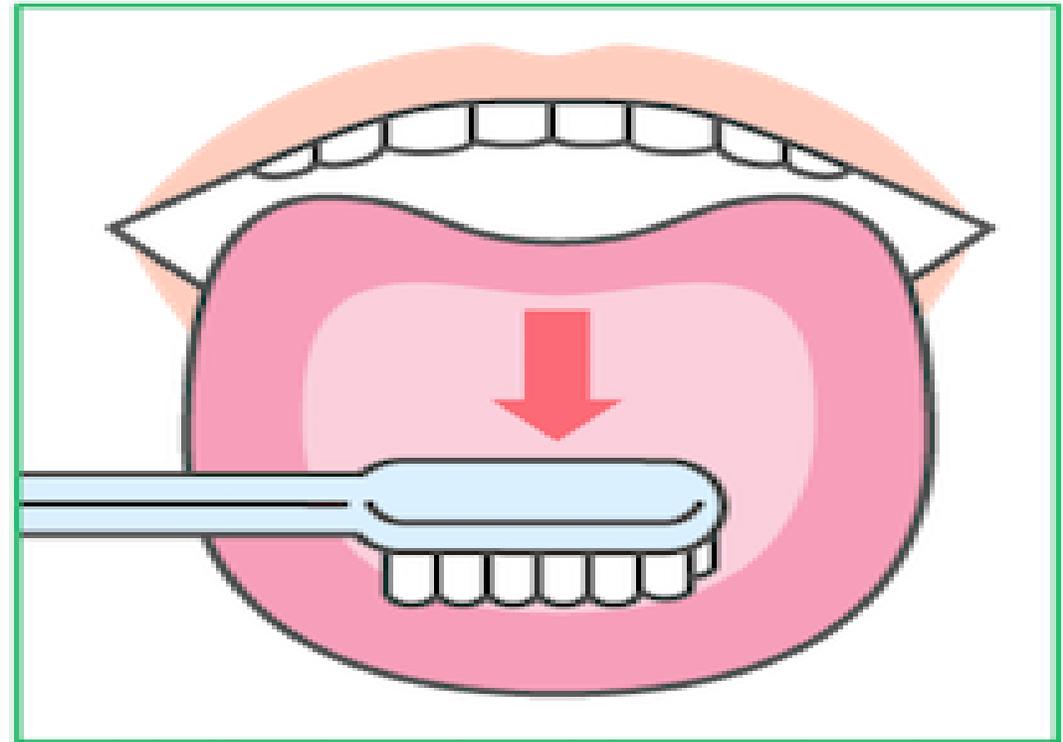
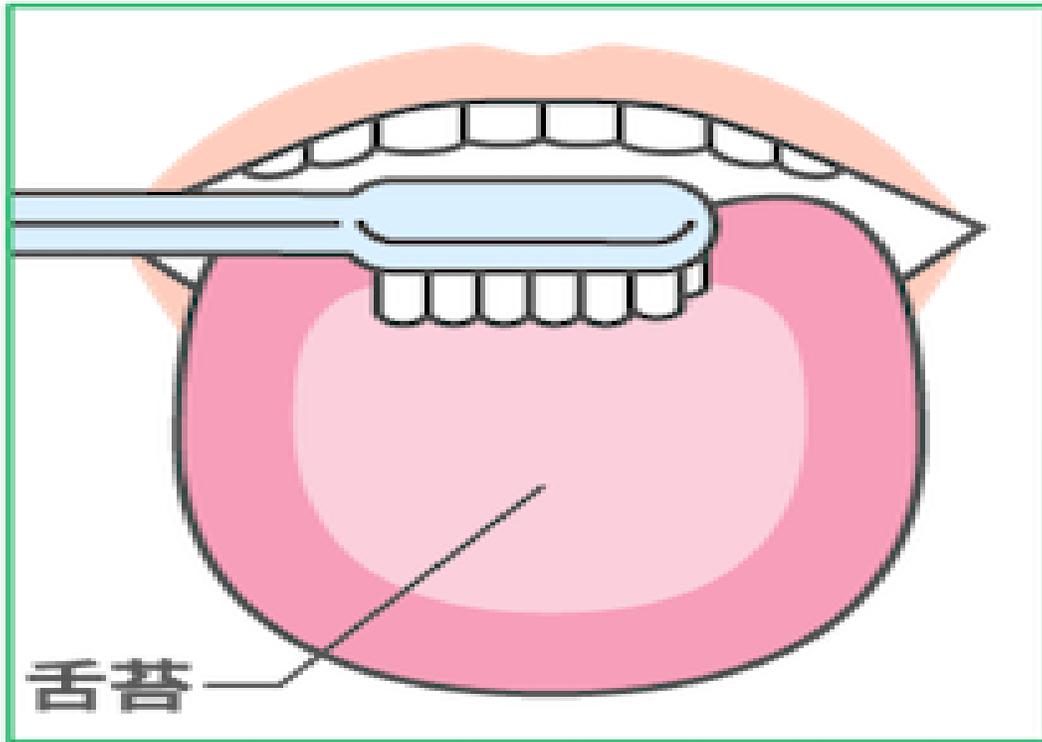


2 指またはスポンジブラシに保湿剤をなじませるように薄く広げる。



3 乾燥している部分に塗る。

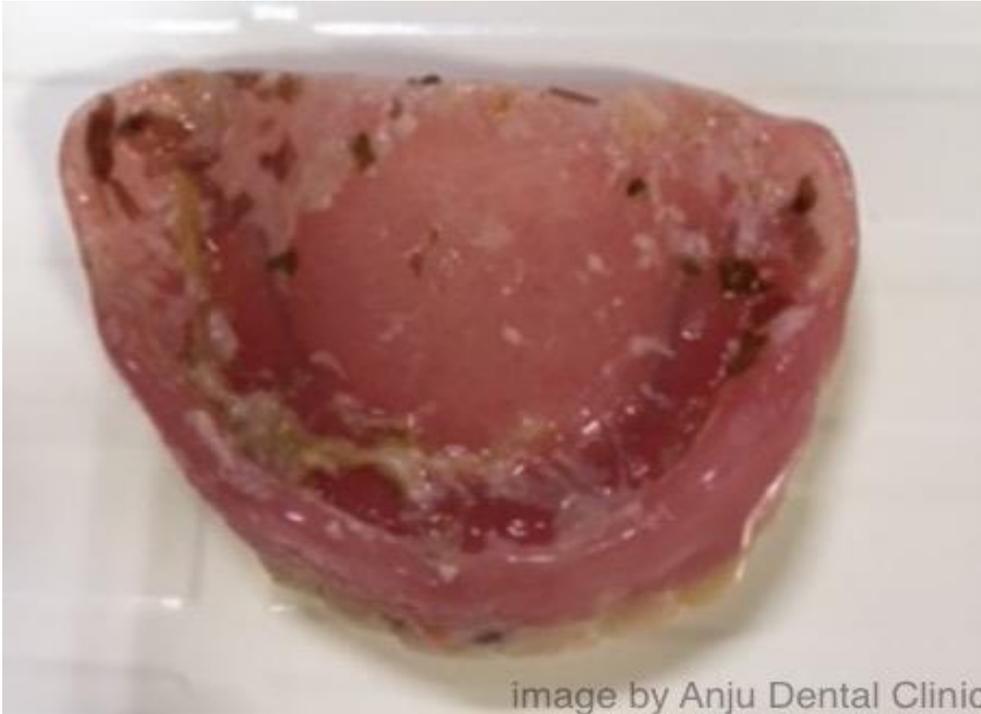
●舌磨き



ブラシを動かす方向は、喉に近い舌の奥から手前へと一方向とします。前後に往復させてしまうと、舌苔中に含まれる細菌などを、喉の奥へと送り込んでしまう可能性があるからです。

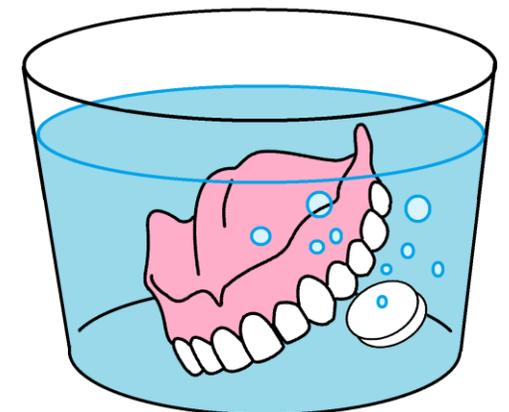
あまり奥の方にブラシを入れると嘔吐反射をおこす場合があるので要注意です。舌の奥を磨く場合は、舌を大きく前に突き出して優しくさっと磨くのがコツです。

● 入れ歯の手入れ方法



- 入れ歯の裏側にもたくさんの汚れが入り込みます
- 食事をしていなくても汚れは付着します。
- 毎日・毎食後洗うようにしましょう。

- 義歯を洗うときは装着したままではなく、はずして水道水の下で磨く。
落とさないようしっかり掴む。
- 洗面台に洗面器等を置いてから洗うと破損防止になる。
- 義歯洗剤(®ポリデントなど)は義歯の細かい傷などに入り込んだ細菌などを除去したり、ニオイをとるためのものなので表面に汚れがついたまま入れても綺麗にはならない。
義歯をきちんと磨いてから使用する。



義歯の洗い方

STEP1 簡単磨き



1 流水下で、入れ歯についている食べかすやヌルヌルとした歯垢のかたまりなどを洗い流す。



2 汚れがある程度取り除いたら、入れ歯専用ブラシを使い、ヌルヌルがなくなるまで磨く。

STEP2 義歯洗浄剤



3 入れ歯の保管用容器にお水と義歯洗浄剤を入れて、入れ歯を浸す。

STEP3 念入り磨き



4 流水下で、入れ歯ブラシを使用して、入れ歯洗浄剤のお薬成分や、浮き上がったヌルヌルをしっかり磨いて洗う。

※入れ歯は滑りやすいので、万が一落としてしまっても割れないように、入れ歯を手にとって磨く時は必ずお水を張った洗面器などを用意しましょう。

● 義歯を洗う際にしてはいけないこと

× 熱湯で洗淨

義歯はプラスチック素材で出来ているため60℃以上で変形してしまう可能性があるため、水かぬるま湯で。

× 歯磨き粉をつかう

歯磨き粉には研磨剤が入っているため歯磨き粉をつけて磨くと細かな傷がついてしまう。

× 漂白剤をつかう

義歯が変形したり傷んだり変色したりするため使用しない。

× 義歯を保管するときに水に浸けずに置いておく乾燥させるとひび割れの原因に。



● 義歯接着剤と義歯安定剤のお話



● 義歯が合わないときに応急的に使われることも多いこれらの商品ですが種類やそれぞれに応じた用途別のものがあるのをご存知でしょうか？

- クッションタイプ
- クリームタイプ
- パウダータイプ
- テープ・シールタイプ等
いろいろな商品があります。

すき間が
少ない

すき間が
大きい

なじまない

ゆるむ

小さな食べ物が
はさまって痛い

がたつく

はずれ
やすい



入れ歯が
なじまない
という方に

小さな食べ物が
はさまって痛む
という方に

入れ歯ががたつく
はずれやすい
という方に

粉末タイプ
(プラスチック床・
金属床用)

クリームタイプ
(プラスチック床・
金属床用)

クッションタイプ
(プラスチック床用)

義歯安定剤の剤形と特徴

義歯安定剤	義歯粘着剤 denture adhesive	パウダータイプ	水分に触れると吸水して、粘着性を示す	
		クリームタイプ	粘着性粉末成分を軟膏基剤でクリーム化したもので、粘着性を示す	
		テープ・シールタイプ	細長いリボン状で供給され、乾燥状態ではチューインガム状だが、吸水により粘着性を示す	
	ホームリライナー home-reliner	クッションタイプ	辺縁閉鎖効果を改善することにより維持力を増強させる	

濱田泰三 他.「義歯安定剤」.デンタルダイヤモンド社.2003.より引用、一部改編

●まとめ

今回高齢者のお口の中の問題点などについて知っていただくことができたと思います。

口腔ケアをしっかりと行うことで歯周病や誤嚥性肺炎の予防ができます。そのなかで物を食べられるような健康なお口をつくるということが、健康寿命をのばすということであり、今回のテーマでもある「健康はお口から」ということに繋がります。

今回参加してくださった皆様のなかにも実際に高齢者の方々と接したり、在宅へ訪問したりする機会がある方もおられると思います。そこで、口腔ケア等への介入はしないかもしれないですが、少しでもいいので口腔内状態に関心をもって見てあげてほしいと思います。

聴き清め
ありがとうございます。

