

口腔ケア ハンドブック 2017



板橋区

板橋区歯科医師会

口腔ケアハンドブック 2017

目次

	ページ
■ 口腔ケアの前に知っておきたいこと	
・ 要介護度との関係	2
・ お食事の状態との関係	3
■ 口腔ケアの基本	4
■ 具体的な対応法	
・ うがい	5
・ 特に誤嚥ごえんの危険が高い場合	6
・ 口腔ケアに対して拒否がある場合	7
・ 口腔乾燥	8
・ 唾液腺マッサージ	9
・ 義歯の管理	10
・ インプラントの管理	11
■ 本冊子をご利用のみなさまへ	12
■ 通院困難な方への無料歯科健診	13
■ 板橋区おとしより相談センター一覧	14
■ お口のチェックポイント	15

口腔ケアの前に知っておきたいこと

～ 要介護度との関係 ～

- ◎ いわゆる「要介護度」が高まるにつれ、口腔ケアについても介助の必要性が高まります。
- ◎ 自分でできるのに介助する「過介助」は良くありませんが、必要な方にはサポートをして差し上げましょう。
- ◎ ただし、「自立」と判定されている方の口腔内がむしろ劣悪な状態にある場合もめずらしくありません。機会をみて、お口のなかをチェックすることも重要です。
- ◎ 板橋区歯科医師会では、通院困難な方を対象に無料で歯科健診を行なっています〈詳細は13ページ〉。板橋区歯科衛生センター（03-3966-9393）までご相談ください。



本当に仕上げが必要なのは「おとしより」▶

口腔ケアの前に知っておきたいこと

～ お食事の状態との関係 ～

- 次のひと口をお口に入れるときに、お口のなかに食物が残っている場合は、食物がまだ処理しきれていないという注意信号です。最悪の場合窒息してしまうこともあるので、お食事の工夫を検討しましょう。
- つまり、普通のお食事ではなく、お粥やトロミ食になることは、誤嚥ごえんの危険が高くなることを意味します。口腔ケアに際しても注意を必要とします。
- お食事の工夫についても、板橋区歯科衛生センター（03-3966-9393）へご相談ください。



▲ まだ食物が残っているのは注意信号です

口腔ケアの基本

- 必ずしも、多くの器具を用いることが良いとは限りません。
 - ・ 歯にはブラシ
 - ・ 柔らかい部分（歯ぐきや舌など）には拭けるもの
- 照明を明るくして、口のなかがよく見えるようにしましょう。
- 姿勢を 30 度以上に起こしましょう。起こせない場合は、軽く下を見られるように枕を入れましょう。
- すすぎ用の水をコップに用意しましょう。水にうがい薬などを加えても良いでしょう。



▲ 場所ごとに器具を使い分けて ▼



▲ 姿勢を起こす場合は 30 度以上に



具体的な対応法

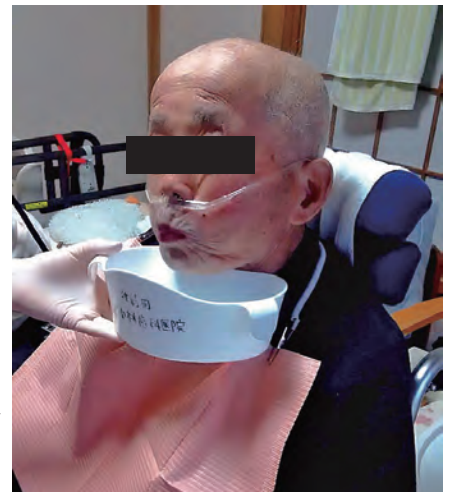
～ うがい ～

- 誤嚥ごえんは、外見からは判断できない場合が意外と多くみられます。お口をきれいにするつもりでうがいをしたところ、誤嚥により発熱をきたす可能性も否定できません。
- 誤嚥の危険を簡単に把握する方法は、ティースプーン1杯の水を飲ませます。むせる場合、注意が必要です。
- 水分にトロミを付与している方は、特に注意が必要です。
- 寝たままのうがいは誤嚥の危険性があります。
- うがいが不可能な方には、以下のいずれかを行いましょう。
 - ・ 口腔ケア用ウェットティッシュによる清掃
 - ・ 保湿ジェルで汚れを絡め取る



◀ うがいが不可能な方にも口腔内ケアを

うがいは座位で ▶



具体的な対応法

～ 特に誤嚥ごえんの危険が高い場合 ～

- 吸引器を使っている場合、口腔ケア時には特に誤嚥の予防を徹底する必要があります。
- ヒトは口を開けている時は、口から入ったものが気管に入りやすい状態です。誤嚥の危険性が高い方の場合、休み休みお口の清掃を行なってください。吸引器により、吸引しながら口腔ケアを行う器具もあります。
板橋区歯科衛生センター（03-3966-9393）までご相談ください。



▼ 吸引機能付きブラシと使用例 ▶



具体的な対応法

～ 口腔ケアに対して拒否がある場合 ～

- 口腔ケアを拒否する方に対しては、無理しないことが基本です。ただ、そのままではお口のなかを管理できませんので、できる範囲でケアを行いたいものです。
- 誤嚥ごえんの危険がなければ、うがいの代わりとして食後にお茶を飲んでもらいましょう。
- 優しく声をかけながら、歯のオモテ側だけでも清掃をしましょう。
- 歯列にすき間があれば、すき間からブラシを入れてウラ側を磨くことができるかもしれません。
- 仕上げは、歯のオモテ側だけでも口腔ケア用ウェットティッシュで拭いてあげましょう。

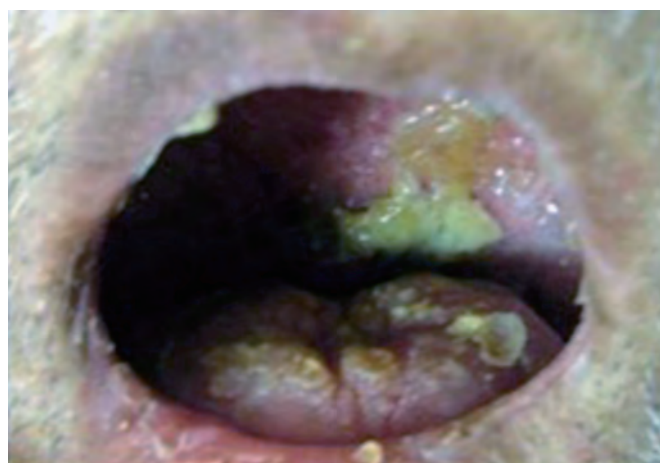


無理のない範囲で
ケアをすることが大切です ▶

具体的な対応法

～ 口腔乾燥 ～

- お口が乾いて、汚れが固まってこびりついている場合は、まず保湿ジェルを塗布し、付着物をふやかして除去しやすい状態にします。
- ふやけた付着物は歯ブラシやスポンジブラシなどで優しく除去します。
- 仕上げに、口腔ケア用ウェットティッシュで拭いてあげましょう。



▲ ふやかした後、優しく除去してあげましょう

唾液腺マッサージ

- 口腔ケアをする前に、温めたタオルを顔にあてたり、お顔のマッサージをおこなったりすると、リラックス効果により口腔ケアをやりやすくなります。
- このとき唾液腺（耳下腺じかせん、顎下腺がっかせん、舌下腺ぜっかせん）のマッサージを意識してください。口腔乾燥の症状改善を期待できます。



具体的な対応法

～ 義歯の管理 ～

- 義歯は着脱が難しいうえ、指を噛まれてしまう心配もあります。義歯着脱の方法をしっかりと練習し、慣れていきましょう。
- 口腔ケアの際は、まず義歯を外して、義歯から清掃します。
- 義歯の形状は複雑なので、専用の義歯ブラシを使用することをおすすめします。

▼ 総入れ歯



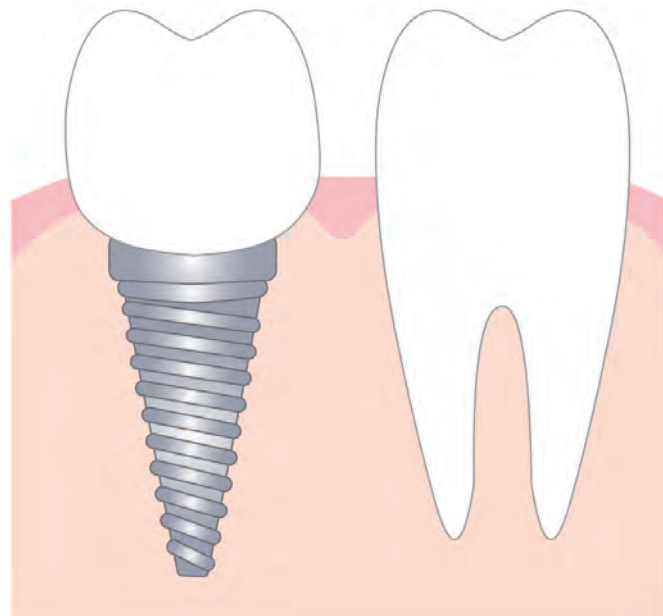
▲ 部分入れ歯 ▼



具体的な対応法

～ インプラントの管理 ～

- 最近ではインプラント治療を受けた要介護者も増えています。管理が不十分な場合、腫れて痛みが生じることもあるので、注意が必要です。
- インプラントのタイプによっては、専門家でないと管理が不可能なものもあります。
- インプラントか自歯かの判別は容易ではありません。口腔のチェックは専門家にお任せください。
- 板橋区歯科医師会では、通院困難な方を対象に無料で歯科健診を行なっています〈詳細は13ページ〉。板橋区歯科衛生センター（03-3966-9393）までご相談ください。



▲ インプラントの管理は専門家に任せましょう

本冊子をご利用のみなさまへ

口腔ケアは、お口の清潔だけでなく呼吸器の感染予防にも有効であることが、すでに多くの方に理解されています。しかし、行うとなると依然「難しい」との声が多いのが実際です。

本冊子は、日頃介護に関わっているすべての方に十分に理解いただけるよう、分かりやすさに配慮しました。ご活用いただくことで、対象となる要介護者の方々のお口がすっきりと健康を維持し、同時に介護者のみなさまにも、口腔ケアに対するやりがいを感じていただければ幸いです。

板橋区歯科医師会ホームページにも口腔ケアに関する情報があります。ご利用ください。

<http://www.itabashiku-shikaishikai.or.jp/>



▲ 口腔ケア前



▲ 口腔ケア後

公益社団法人 東京都板橋区歯科医師会

通院困難な方への無料歯科健診事業

板橋区歯科医師会では、外出の困難な方への
無料歯科健診を行なっております。

【対象者】

板橋区および板橋区周辺に在住の方、または板橋区および板橋区周辺の病院・施設に入所している、歯科医院への通院が困難な方で、およそ一年間歯科治療を受けていない方のうち、歯科健診を希望される方。

※ 通院困難の理由、および年齢は問いません。

【問合せ・申込先】

板橋区歯科衛生センター 03-3966-9393
(受付時間：平日のみ 午後1時～5時)

【申込者】

ご本人またはご家族

(やむを得ない事情のある場合は、ご本人またはご家族の同意の下、医療・介護関係者による申し込みも可)

◎ 受付後、訪問する日時を打ち合わせるためにご連絡を差し上げます。

【費用】

無 料

◎ 健診後に訪問歯科治療をご希望される場合は、ご相談に応じます。
(健康保険・介護保険等適用されます)

例・近隣のかかりつけ歯科医師に相談したい

・板橋区歯科衛生センターから歯科医師を紹介してほしい

板橋区 おとしより相談センター 一覧

● 加賀 (03-5248-2892)	加賀1丁目・2丁目(1～5番・12～18番)、板橋1丁目・2丁目(1～17番・22～53番・56～69番)・3丁目・4丁目、大山東町(17番・19番・21～25番・28番・30～55番)
● 熊野 (03-5926-6566)	板橋2丁目(18～21番・54番・55番)、大山金井町、大山東町(1～16番・18番・26番・27番・29番)、熊野町、中丸町、幸町(1～6番)、南町
● 東板橋 (03-5944-4611)	加賀2丁目(6～11番・19～21番)、稲荷台、本町、仲宿、大和町、氷川町、栄町
● 仲町 (03-5917-5201)	大山町、幸町(7～66番)、大山西町、弥生町、仲町、中板橋、大山東町(20番・56～60番)
● 常盤台 (03-5392-0023)	常盤台1丁目・2丁目・3丁目、南常盤台1丁目・2丁目、双葉町、富士見町
● 上板橋 (03-5398-8651)	上板橋1丁目・2丁目・3丁目、桜川1丁目・2丁目・3丁目、常盤台4丁目、東新町1丁目・2丁目、東山町
● 清水 (03-3558-6500)	清水町、蓮沼町、大原町、泉町、宮本町
● 志村 (03-3967-2131)	志村1丁目・2丁目・3丁目、小豆沢1丁目・2丁目・3丁目・4丁目、坂下1丁目(1～26番・28番)、東坂下1丁目、相生町(1～12番11号・13～16番)
● 若木 (03-3933-8875)	若木1丁目・2丁目・3丁目、中台1丁目・2丁目・3丁目、西台1丁目・2丁目(1～30番4号・41番・42番)・3丁目(1～46番・48～54番)・4丁目
● 坂下 (03-5970-9106)	蓮根1丁目・2丁目・3丁目、坂下1丁目(27番・29～41番)・2丁目・3丁目、東坂下2丁目、相生町(12番12号・12番13号・17～26番)
● 舟渡 (03-3969-3136)	舟渡1丁目・2丁目・3丁目・4丁目、新河岸1丁目・2丁目、高島平7丁目・8丁目・9丁目
● 前野 (03-5915-2636)	前野町1丁目・2丁目・3丁目・4丁目・5丁目・6丁目
● 小茂根 (03-3959-7485)	大谷口1丁目・2丁目、大谷口上町、大谷口北町、向原1丁目・2丁目・3丁目、小茂根1丁目・2丁目・3丁目・4丁目・5丁目
● 四葉 (03-3930-1821)	赤塚1丁目・2丁目・5丁目(1～17番)・6丁目・7丁目・8丁目、赤塚新町1丁目・2丁目・3丁目、大門、四葉1丁目(3番10号・4～31番)・2丁目
● 成増 (03-3939-0678)	赤塚3丁目・4丁目・5丁目(18～36番)、成増1丁目・2丁目・3丁目・4丁目
● 三園 (03-3939-1101)	高島平4丁目・5丁目・6丁目、成増5丁目、三園1丁目・2丁目、新河岸3丁目
● 徳丸 (03-5921-1060)	西台2丁目(30番5号～17号・31～40番)、3丁目(47番・55～57番)、徳丸1丁目・2丁目・3丁目・4丁目・5丁目・6丁目・7丁目・8丁目、四葉1丁目(1～3番[3番10号を除く])
● 高島平 (03-5922-5661)	高島平1丁目・2丁目・3丁目

※センター名の右は各センターの担当地域です。

お口のチェックポイント

- ① 半年前にくらべて、
固いものが食べにくくなりましたか？
- ② 水・お茶・お味噌汁などでむせる事がありますか？
- ③ お口の渇きが気になりますか？

⇒ 上記が2つ以上あてはまる場合は、痛くなくても歯やお口に何か問題があるかもしれません。かかりつけの歯科医院、または下記のセンターやおとしより相談センターへご相談されることをおすすめします。

【お口のことに関するご相談】

板橋区歯科衛生センター：03-3966-9393

(受付時間：平日のみ 午後1時～5時)

<http://www.itabashiku-shikaishikai.or.jp/center/>

【摂食・飲み込みに関するご相談】

板橋区医師会在宅医療センター：03-5922-4711

(受付時間：平日のみ 午前9時～午後5時30分)

<http://www.itb-zaitaku.com/>

板橋区役所 ～健康・福祉・高齢・障がい～：03-3964-1111 (代表)

<http://www.city.itabashi.tokyo.jp/sub05/>

口腔ケアハンドブック 2017

平成29年4月1日 初版発行

発行：板橋区

公益社団法人東京都板橋区歯科医師会
東京都板橋区常盤台3-3-3

監修：東京歯科大学口腔健康科学講座
摂食嚥下リハビリテーション研究室 石田 瞭