

第4章

口腔ケアの基本と実際

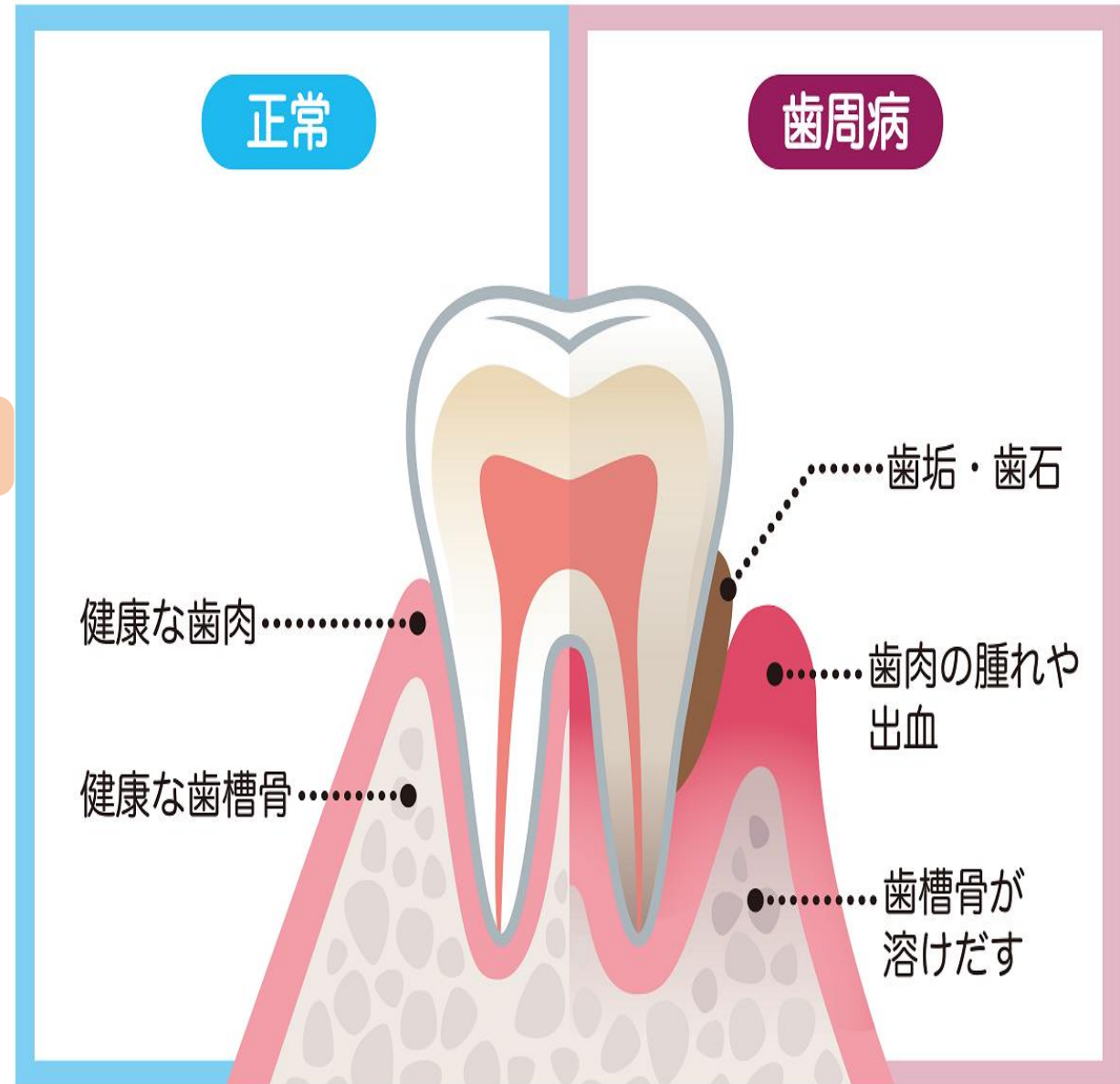
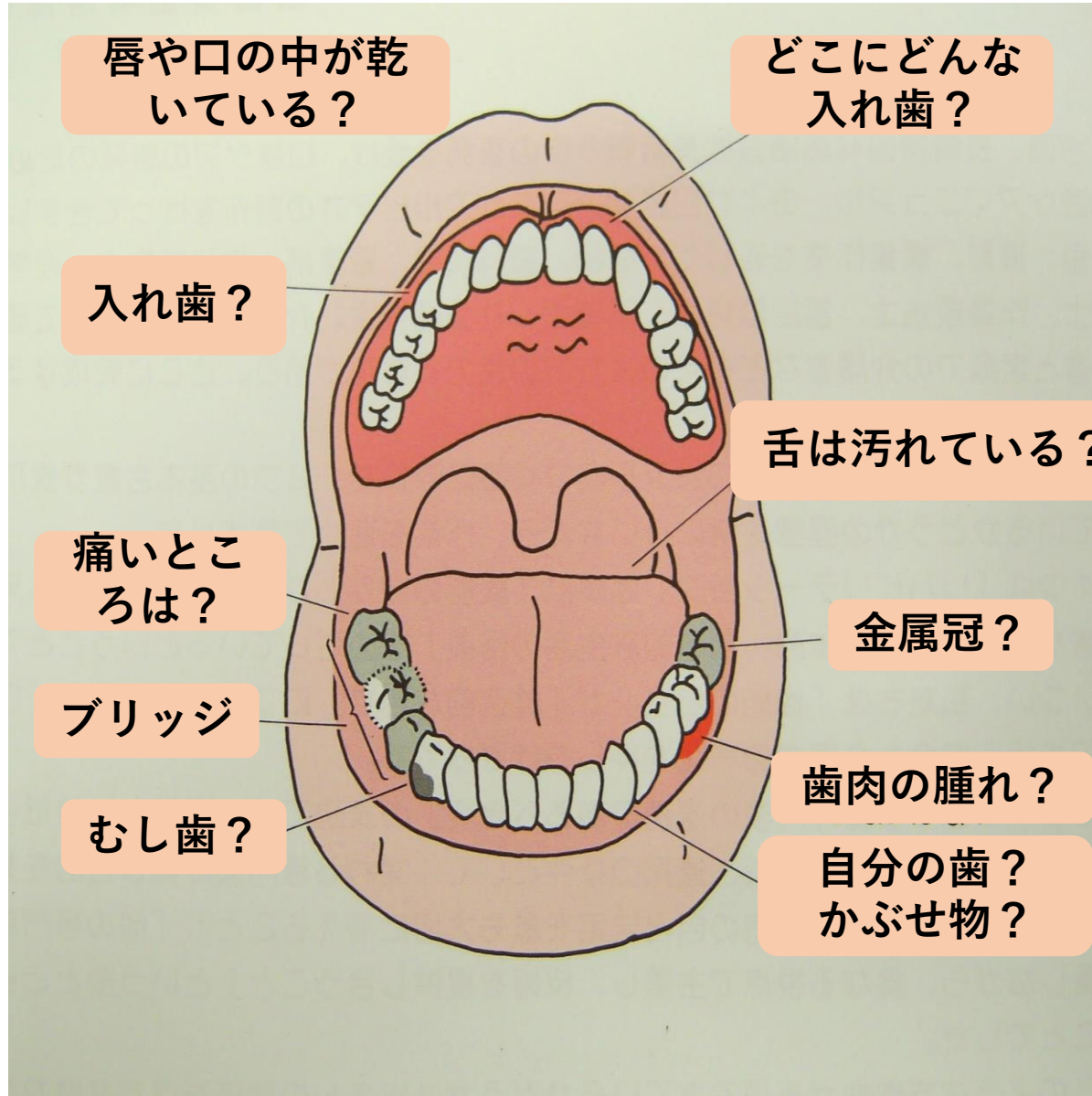
長崎県歯科衛生士会
岩本和美・本田直子



目次



















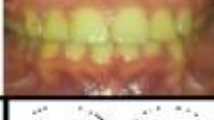





- 1.口腔内観察のポイント
- 2.口腔ケアを行うために準備するもの
- 3.ケアグッズの選択
- 4.基本的なケアの方法
- 5.認知症・開口拒否のある方への対応
- 6.保湿剤の選択と効果的な使用方法
- 7.義歯の清掃と管理の方法

1. 口腔内観察のポイント



ORAL HEALTH ASSESSMENT TOOL 日本語版 (OHAT-J)

(Chalmers JM, 2005; 松尾, 2016)

ID:	氏名:			評価日:	/	/	
項目		0 = 健全		1 = やや不良		2 = 病的	スコア
口唇		正常, 湿潤, ピンク		乾燥, ひび割れ, 口角の発赤		腫脹や腫瘍, 赤色斑, 白色斑, 潰瘍性出血, 口角からの出血, 潰瘍	
舌		正常, 湿潤, ピンク		不整, 亀裂, 発赤, 舌苔付着		赤色斑, 白色斑, 潰瘍, 腫脹	
歯肉・粘膜		正常, 湿潤, ピンク		乾燥, 光沢, 粗造, 発赤 部分的な(1-6歯分)腫脹 義歯下の一部潰瘍		腫脹, 出血(7歯分以上) 歯の動揺, 潰瘍 白色斑, 発赤, 圧痛	
唾液		湿潤, 漿液性		乾燥, べたつく粘膜, 少量の唾液 口渇感若干あり		赤く干からびた状態 唾液はほぼなし, 粘性の高い唾液 口渇感あり	
残存歯 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		歯・歯根の う蝕または破折なし		3本以下の う蝕, 歯の破折, 残根, 咬耗		4本以上のう蝕, 歯の破折, 残根 非常に強い咬耗 義歯使用無しで3本以下の残存歯	
義歯 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		正常 義歯, 人工歯の破折なし 普通に装着できる状態		一部位の義歯, 人工歯の破折 毎日1-2時間の装着のみ可能		二部位以上の義歯, 人工歯の破折 義歯紛失, 義歯不適のため未装着 義歯接着剤が必要	
口腔清掃		口腔清掃状態良好 食渣, 歯石, ブラークなし		1-2部位に 食渣, 歯石, ブラークあり 若干口臭あり		多くの部位に 食渣, 歯石, ブラークあり 強い口臭あり	
歯痛		疼痛を示す 言動的, 身体的な兆候なし		疼痛を示す言動的な兆候あり: 顔を引きつらせる, 口唇を噛む 食事しない, 攻撃的になる		疼痛を示す身体的な兆候あり: 頬, 歯肉の腫脹, 歯の破折, 潰瘍 歯肉下膿瘍。言動的な兆候もあり	
歯科受診 (要 ・ 不要)			再評価予定日	/	/	合計	

Japanese Translation: Koichiro Matsuo permitted by The Iowa Geriatric Education Center

available for download: <https://www.ohcw-tmd.com/research/> revised Sept 1, 2021

日本語版作成: 東京医科歯科大学大学院地域・福祉口腔機能管理学分野 教授 松尾 浩一郎

口腔乾燥の評価

0度（正常） 異常なし

1度（軽度） 唾液の粘性が見られる

2度（中程度） 舌の上に小さな唾液の泡が見られる

3度（重度） 舌、粘膜が乾燥していて、ほとんど唾液が認められない

1度（軽度）



2度（中程度）



3度（重度）



1. 口腔内観察のポイント

舌の汚れ（^{ぜったい}舌苔）の評価

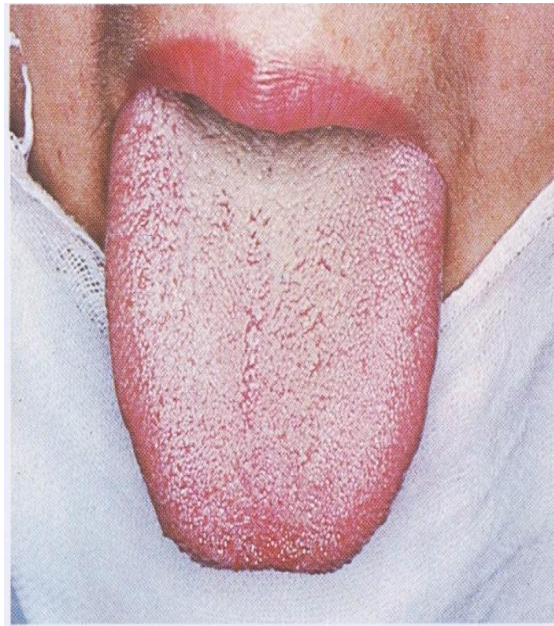
舌苔の量の評価

0度…付着無し 1度…少量 2度…明瞭 3度…多量

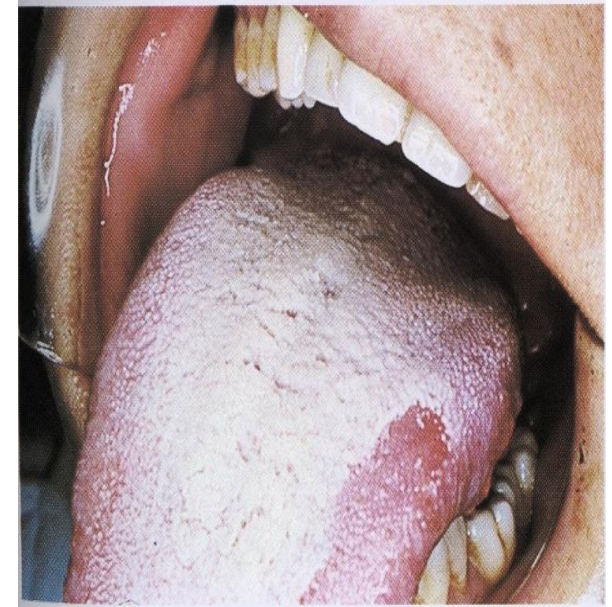
1度（少し）



2度（明瞭）



3度（多量）



1. 口腔内観察のポイント

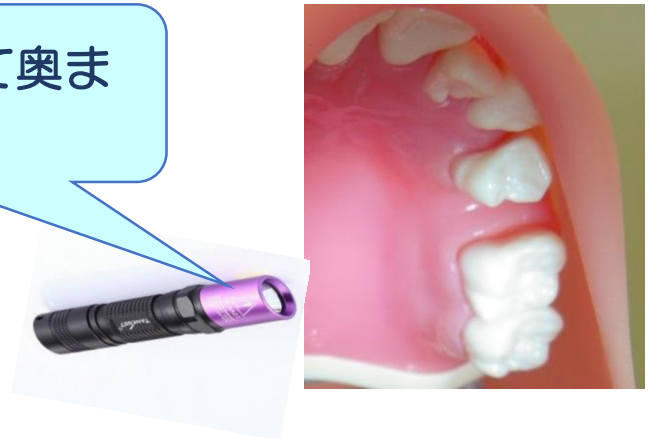
《どうやって見る?》

- ① 入れ歯を外す、食物残渣を取る
- ② 手指で頬や舌を排除する
- ③ ライトを当てる
- ④ デンタルミラーを使う
- ⑤ 開口を補助する

② 手指やデンタルミラーで口や頬を広げる



③ ライトを使って奥までよく見る



④ デンタルミラーで舌頬を排除、歯の裏側を映して確認



⑤ シリコンチューブ



⑤ 割り箸
綿棒



2.口腔ケアを行うために準備するもの

○口腔ケア介助者

- ・グローブ ・マスク ・エプロン ・シールド（めがね） 等

○口腔ケアケアグッズ

- ・粘膜の清掃 A) スポンジブラシ B) 粘膜ブラシ C) くるりーなブラシ
D) 舌ブラシ 等

- ・歯の清掃 1) 歯ブラシ 2) 歯間ブラシ 3) デンタルフロス 4) 小歯ブラシ 等

- ・義歯の清掃 ア) 義歯用ブラシ イ) 義歯洗浄剤 ウ) 義歯保管容器

- ・口腔乾燥 a) 唾液腺マッサージ b) 保湿剤 c) 食用油（オリーブ油・ごま油等）

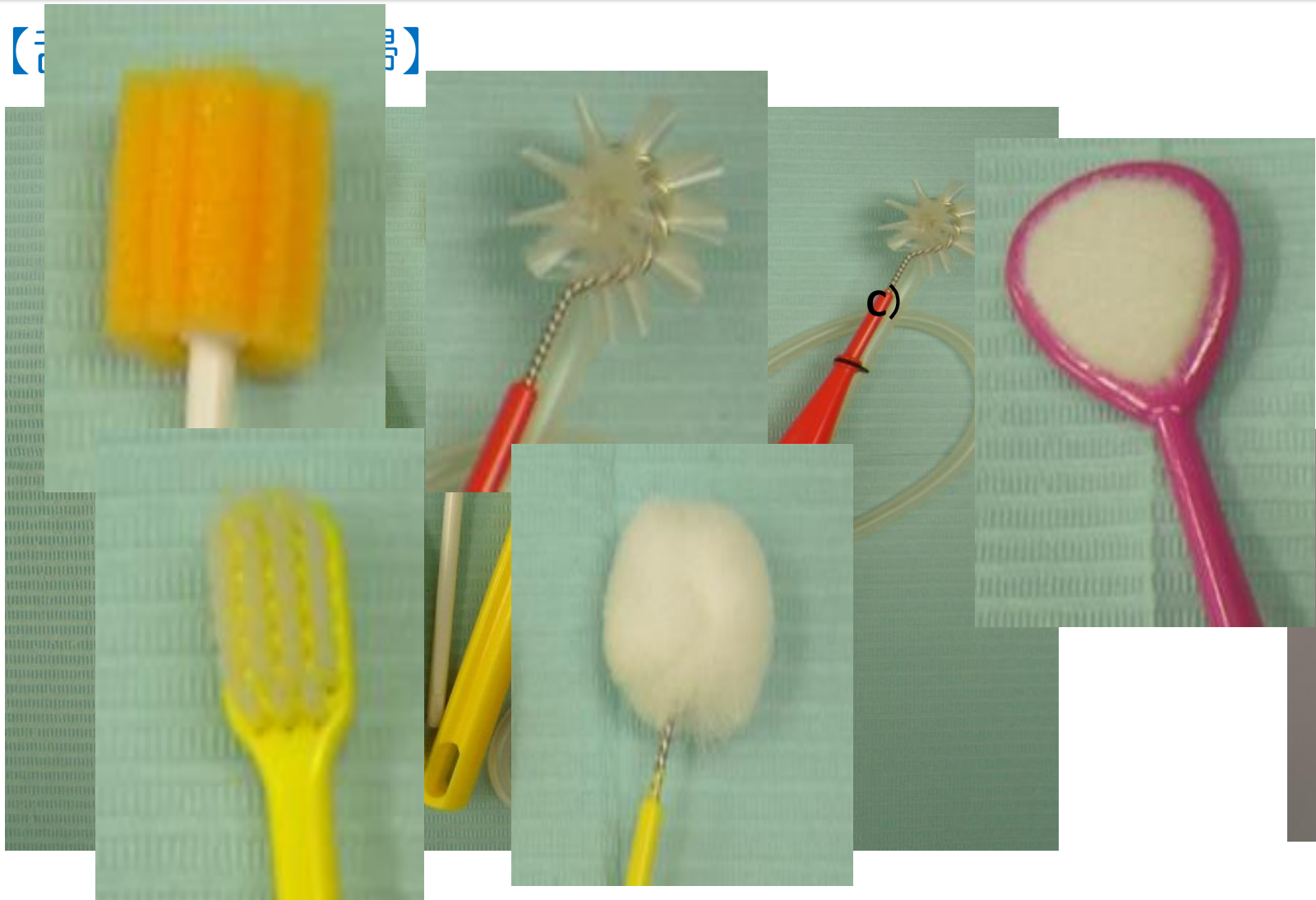
○その他

- ・うがいコップ ・吸い飲み ・ガーグルベースン ・歯磨剤 ・マウスリンス
・吸引器 等

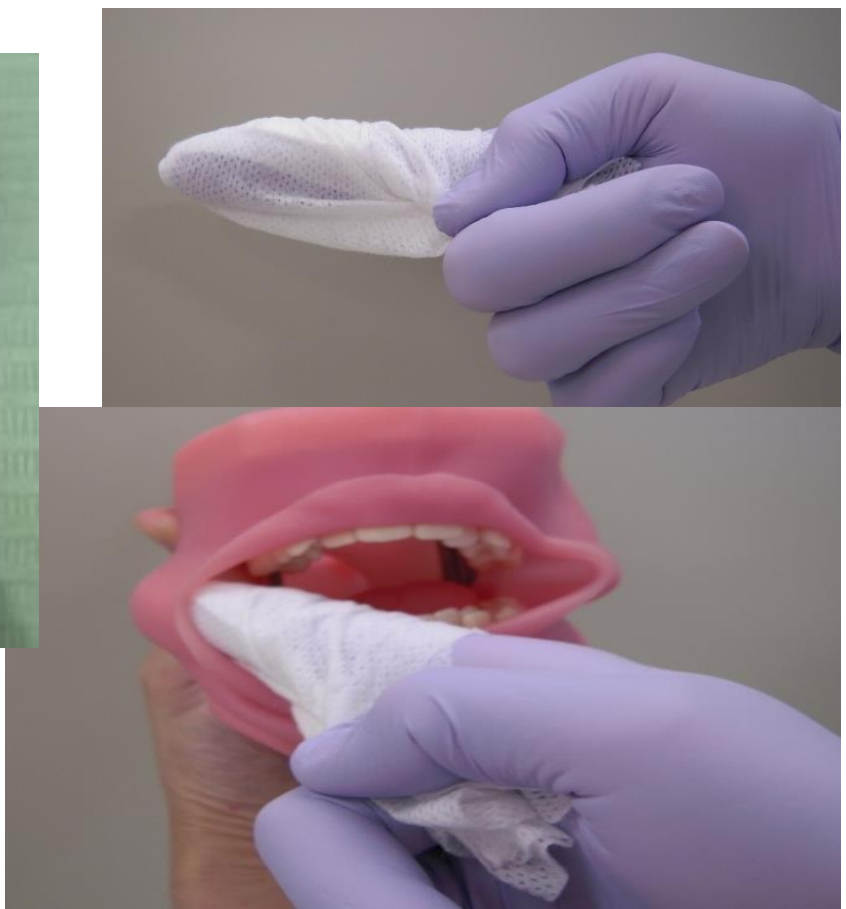
2. 口腔ケアを行うために準備するもの

- ・ 粘膜の清掃 A) スポンジブラシ B) 粘膜ブラシ C) くるりーなブラシ
 D) 舌ブラシ 等

【器具】



口腔ケア用ウェットティッシュ



2.口腔ケアを行うために準備するもの

・歯の清掃 1) 歯ブラシ

【歯ブラシの選び方】

(頭部)

- 毛の硬さ：普通から軟らか目
- 毛の材料：ナイロン毛
- 大きさ：人差し指第一関節
- 形態：直線型

(頸部)

- 形態：細長い直線型

(把柄部)

- 材質：把持しやすく、安定感がある
- 形態：頭部から把柄部が直線



2. 口腔ケアを行うために準備するもの

- 歯の清掃 2) 歯間ブラシ 3) デンタルフロス 4) 小歯ブラシ

【歯間ブラシ】



【小歯ブラシ】



【糸ようじ (デンタルフロス)】



2. 口腔ケアを行うために準備するもの

- 義歯の清掃 ア) 義歯用ブラシ イ) 義歯洗浄剤 ウ) 義歯保管容器



歯を磨くブ
ラシとは別
に準備して
ください

2. 口腔ケアを行うために準備するもの

※ 口腔乾燥の原因は加齢、服用薬、ストレス、シェーグレン症候群、頭頸部放射線療法などさまざまです

- 口腔乾燥 a) 唾液腺マッサージ b) 保湿剤 c) 食用油（オリーブ油・ごま油等）



※ 唾液腺マッサージの詳細については
第3章をご参照ください



3. ケアグッズの選択

ブクブクうがい
ができますか？

できる：ブクブクうがいで口の中の食べカスを除去することができます。

できない：清掃用具を使って清掃します
A) スポンジブラシ B) 粘膜ブラシ C) くるりーなブラシ 等

自分の歯が
ありますか？

ある：歯ブラシや補助清掃用具で清掃します
1) 歯ブラシ 2) 歯間ブラシ 3) デンタルフロス 4) シングルタフトブラシ 等

ない：歯ぐきや頬の内面、舌を清掃します
A) スポンジブラシ B) 粘膜ブラシ C) くるりーなブラシ D) 舌ブラシ 等

入れ歯を使用
していますか？

使用している：義歯を外して清掃します
ア) 義歯用ブラシ イ) 義歯洗浄剤 ウ) 義歯保管容器

使用していない：持っているが使用しない場合は理由を確かめる

口唇や口の中が
乾いていますか？

乾いている：加齢だけではなく、服薬や疾患が原因の場合もあります
a) 唾液腺マッサージ b) 保湿剤 c) 食用油（オリーブオイル・ごま油 等）

乾いていない：対象者の自覚がない場合もあります

3. ケアグッズの選択

例1 ※うがいできない

- ① 頬や唇と歯の間に、食べカスが多く残っている
…口の動き(口腔機能)に問題がある
- ② 歯がある
…歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目に汚れがある
- ③ 口腔乾燥は軽度
…唾液腺マッサージを行う



〈チョイス〉

- スポンジブラシ
- 歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス
- 唾液腺マッサージ

3.ケアグッズの選択

例2 ※うがいができる

- ①汚れが少ない
…手入れができる環境がある
- ②歯がある
…歯と歯の間に隙間があり固定している
歯周病で歯が動いている可能性がある
- ③部分入れ歯が入っている
…孤立した奥歯がある
- ④口腔乾燥あり
…リップクリーム、唾液腺マッサージ
を行う



〈チョイス〉

- 歯ブラシ、歯間ブラシ、小歯ブラシ
- ワセリン（リップクリーム）、唾液腺マッサージ
- 義歯ブラシ・義歯洗浄剤

3. ケアグッズの選択

例3 ※上下義歯を使用している
※うがい不十分

- ①舌の上に汚れがある
…口が渇いている可能性がある
- ②歯がある
…金属冠と歯ぐきの境目に汚れが残っている
- ③義歯の内側の構造が複雑
…義歯の清掃が難しい

〈チョイス〉

- スポンジブラシ
- 小歯ブラシ
- ワセリン（リップクリーム） • 保湿ジェル
- 義歯ブラシ • 義歯洗浄剤



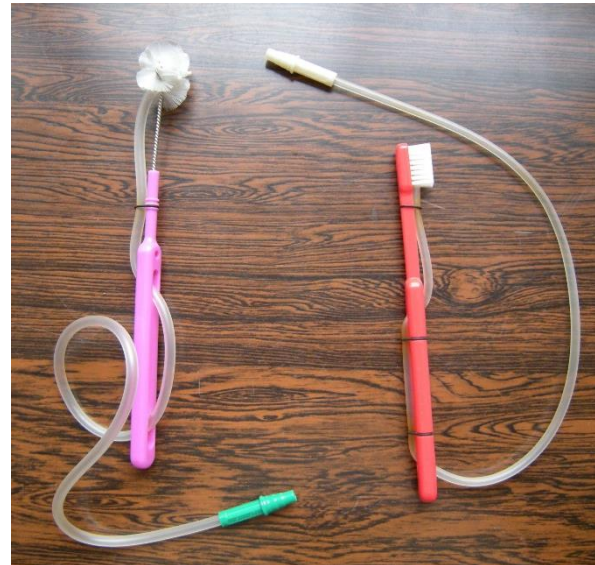
3. ケアグッズの選択

例4 ※誤嚥の危険がある
※義歯の使用はできない

- ①舌の上の汚れがある
…口の動きが悪い 口が乾燥している
- ②歯がある（数本）
…歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目に汚れが残っている
- ③口角に炎症がある

〈チョイス〉

- スポンジブラシ
- 吸引付き歯ブラシ
小歯ブラシ
- ワセリン 保湿ジェル



- 吸引付きクルリーナブラシ
- 吸引付き歯ブラシ



ポータブル吸引器

4.基本的なケアの方法

【口腔ケアを行う際の姿勢】

●いすでの口腔ケア●

床に足がきちんと着く状態にして
おくと、踏んばりがききます。



後ろからの介助



前からの介助

●ベッドでの口腔ケア●

可能であれば、なるべく
上半身を起こします。



横からの介助



前からの介助

●寝たきりの人の口腔ケア●

座ることができない場合は、寝たまま、
なるべく横向きにします。



・クッションなどを当てて、体
を安定させる。
・体を横向きにしてまくらを
当て、顔の下にバスタオル
を敷く。

・横向きが無理なときは、
仰向けのまま、顔だけを
横に向ける。



4.基本的なケアの方法

【汚れが付着しやすい部位】

※食べカスや汚れは麻痺側に残りやすい

頬・唇と歯の間



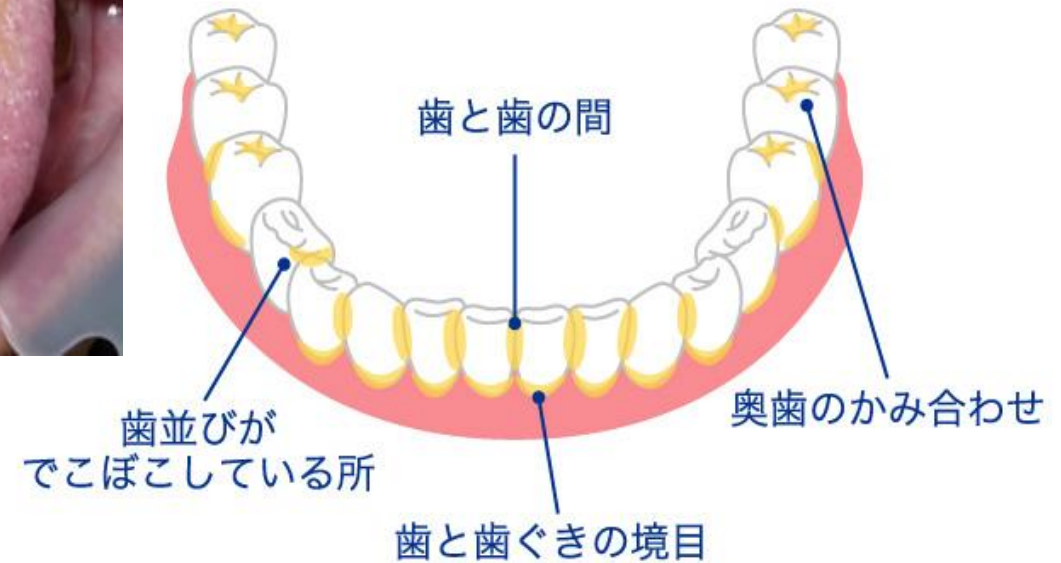
入れ歯の裏



舌



歯垢が付着しやすい箇所



4.基本的なケアの方法

【うがい】

- 少なめの水を口に含みクチュクチュウがい
※歯と歯の間を水流が通るように圧をかける
- 口唇をしっかりと閉じてブクブクする（頬を動かす）
- 誤嚥しないように、頭を前傾させるようにして少なめの水でブクブクうがいをするように促す
- うがいができない方は、スポンジブラシや口腔ケアシートでの清拭、可能ならば側臥位や前傾で誤嚥防止をして洗浄する

4. 基本的なケアの方法

【うがいでわかる口腔機能】



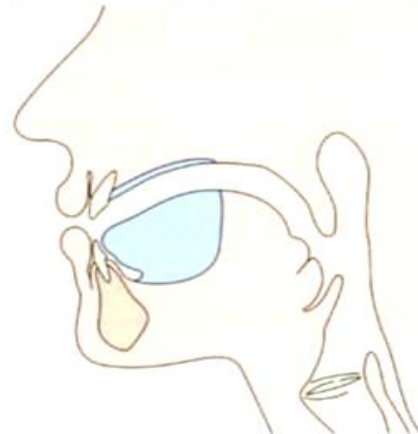
ぶくぶく

～歯や歯肉・頬・舌の清掃～

- ◆頬が膨らまない
口唇閉鎖、息止めができない
- ◆飲んでしまう、鼻に回る
(口腔内に保持できない)
軟口蓋、舌後方の動きが悪い



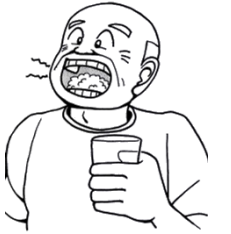
ブクブクうがい



ガラガラ

～主にのどや奥舌の清掃～

- ◆飲んでしまう、むせる
舌口蓋閉鎖、口腔保持が不可
一部、咽頭に入り呼気でガラ
ガラと泡立たせる



ガラガラうがい



【口腔洗浄】

左側麻痺の例

- 健側(右側)に顔を向け
吸い飲みで水を流し入れる
- 口角を指で押し下げて
口腔内に溜まった水を排出する

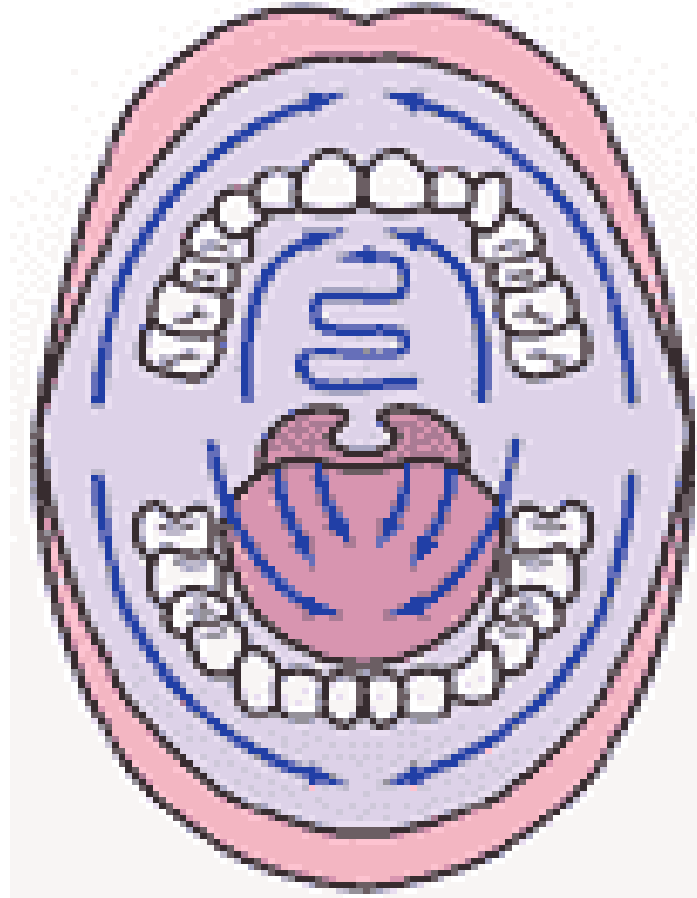


4.基本的なケアの方法

【粘膜清掃具の動かし方】

A) スポンジブラシ B) 粘膜ブラシ C) くるりーなブラシ 等

- 清掃用具は濡らして余分な水分を切ってから使う
- 奥から手前に丁寧に動かす
- あまり奥まで入れない
- 力を入れすぎない



4.基本的なケアの方法

【スポンジブラシの使い方】

①水を含ませてよく絞る

※スポンジブラシ内の水が流れ出ることによって誤嚥してしまうことがある

※口腔内が乾燥していると、汚れが口腔内にこびりついてしまう場合があるため、
汚れにジェルなどを塗布して軟化させてから回収する

保湿ジェルは手の甲でなじませてスポンジブラシにとって使用する

②スポンジブラシは、舌や粘膜の奥から手前に動かして汚れを拭う

※口腔内の粘膜を刺激することで、唾液分泌を促す効果ある

③回収した汚れはガーゼやペーパーで拭い、水洗いして①②を繰り返す

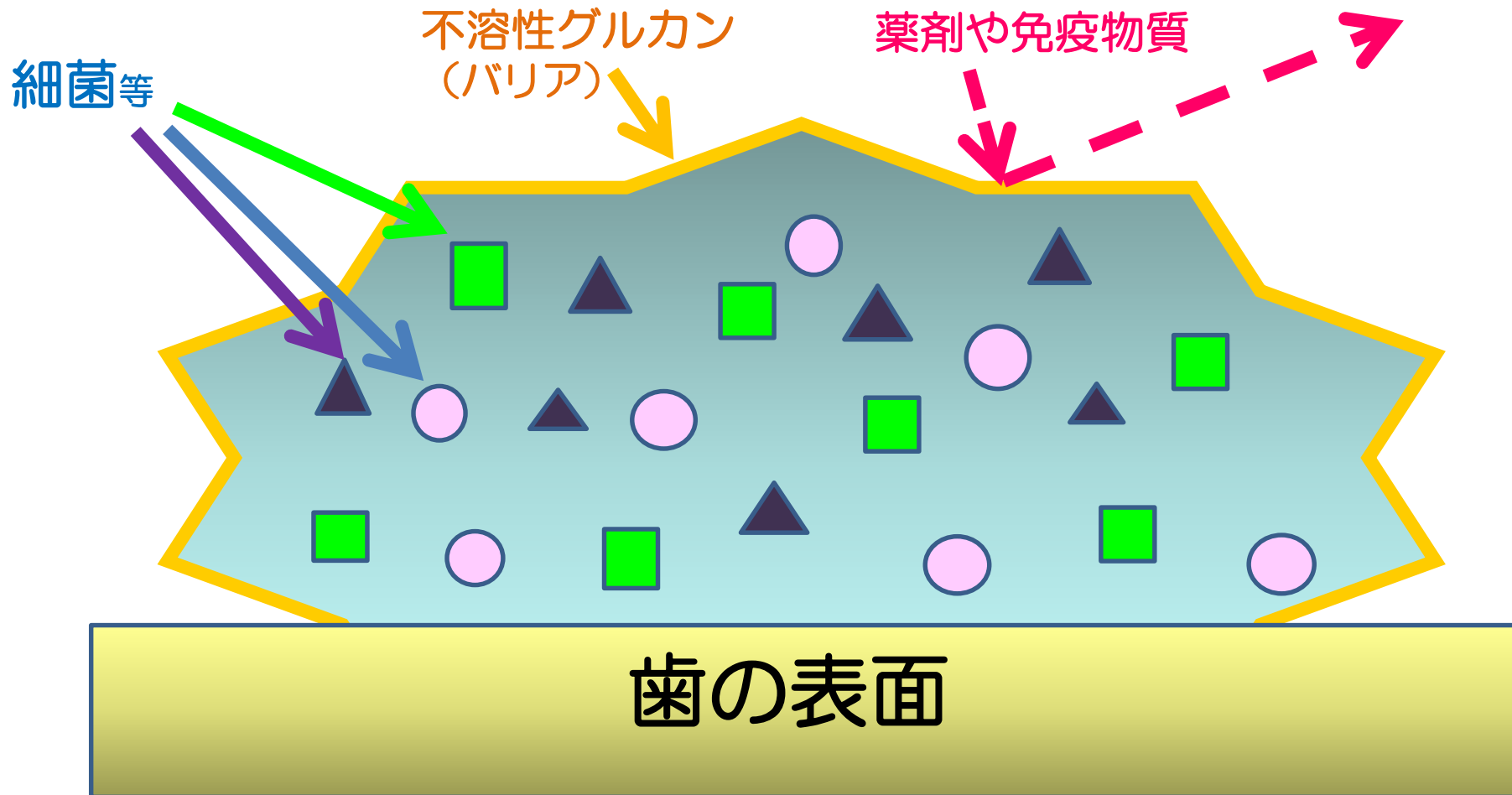


4.基本的なケアの方法

【プラーク（歯垢）はバイオフィルム】

※こすって落とす！

- 不溶性のグルカンに覆われ、薬剤や免疫物質が浸透しない
- 8割が水分で2割が有機質（大半は細菌）
- 1g中に500種類以上1000億個の細菌



4.基本的なケアの方法

【歯ブラシの使い方】

- 持ち方：ペングリップ
- 動かし方：1～2本ずつ
小さく動かしながら磨く
- 圧力：100g～200g
力を入れすぎない



4.基本的なケアの方法

【ブラシ部分の使い方】

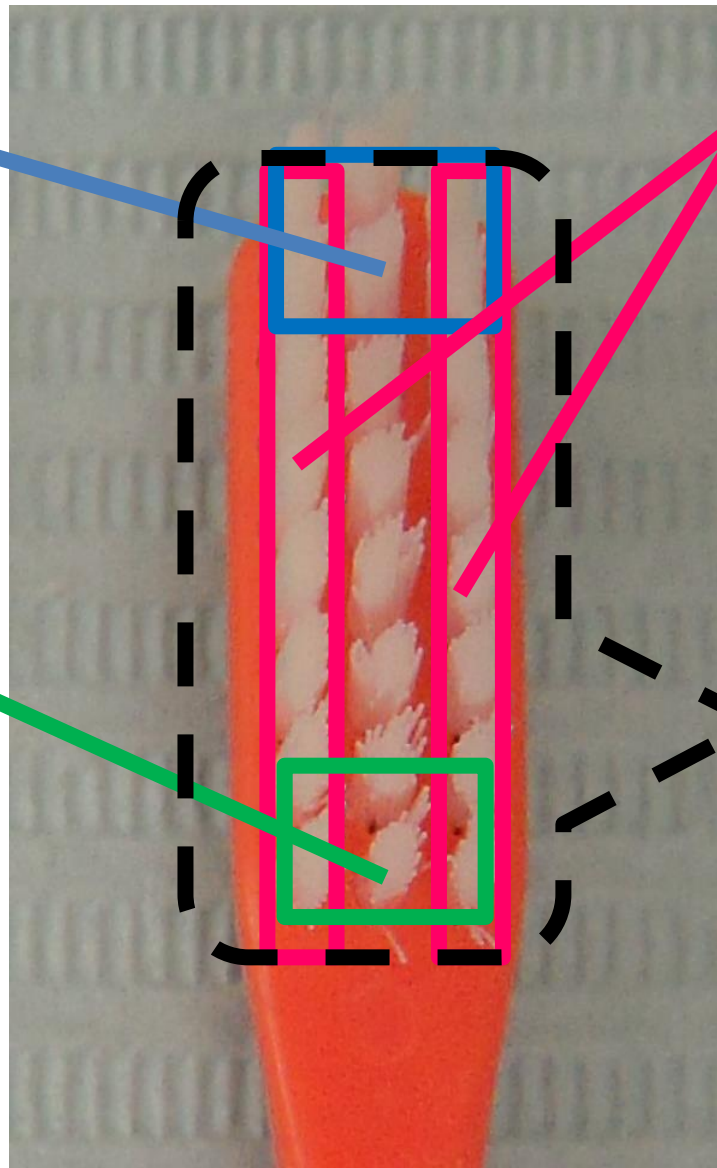
つま先部分

- 奥歯の境目
- 一番後ろの歯の奥
- 小さな凹凸面



かかと部分

- 前歯の裏側
- 奥歯の裏や手前側



わき部分

- 前歯の境目
- 歯の付け根



全面

- かみ合わせ
- 歯の表面の広い面

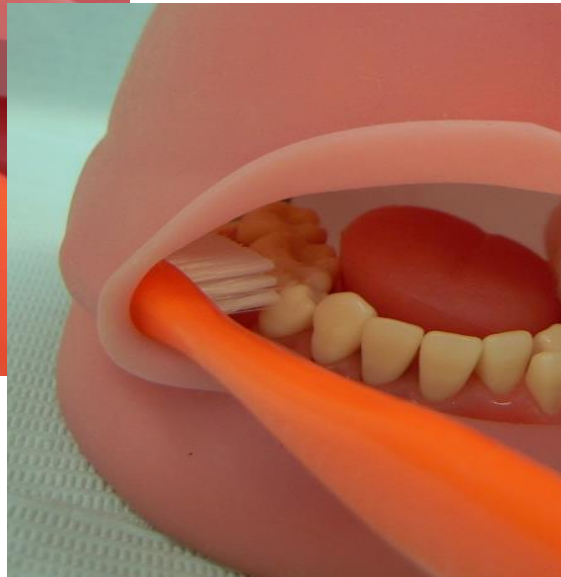
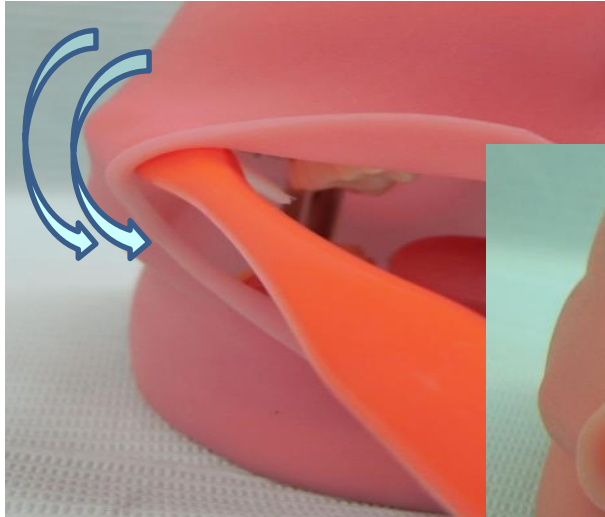


4. 基本的なケアの方法

【リハビリテーションブラッシング】

★ 歯磨きのついでに！

- 歯ブラシの甲部で頬を内側から伸ばす。



- 毛先で麻痺のある口唇や舌をマッサージする。

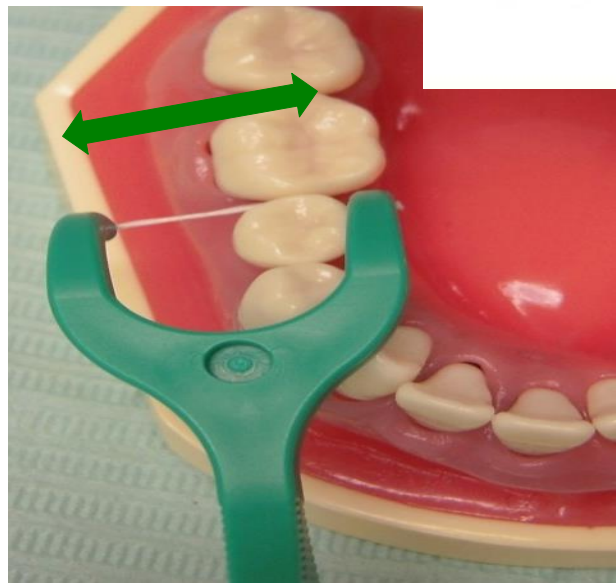
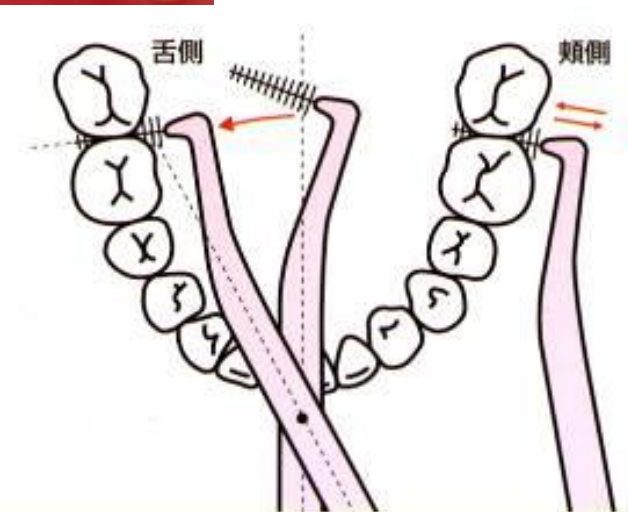
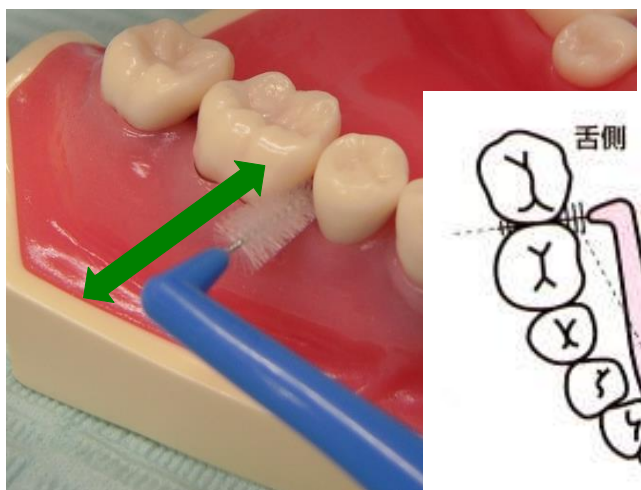
トントン♪



4.基本的なケアの方法

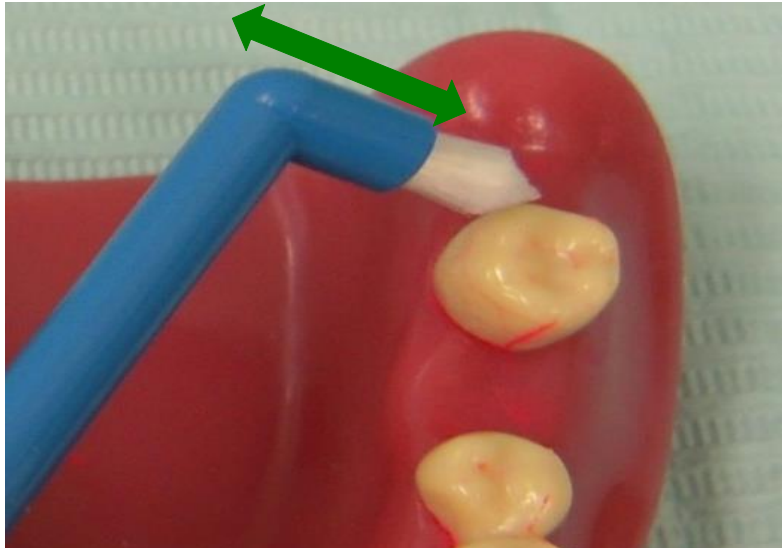
【 歯間ブラシ・糸ようじ】

- 歯と歯の間の清掃



【小歯ブラシ】

- 歯の付け根
- 最後の歯の奥の面
- ブリッジの隙間



※使用後はよく洗って乾燥させる

A photograph of a red toothbrush standing upright in a white cup with a koala illustration. The cup is placed on a dark surface.

5.認知症・開口拒否のある方への対応

口腔ケアの刺激や食べ物を噛むことで起こる脳血流の増加は認知機能の低下予防に繋がる

【ポイント】

- 短時間でケアを行う
- 対象者の体調や生活リズムを把握して、時間やタイミングをはかり、なるべく同じ人が対応する
- 爽快感を感じてもらおう

○認知症の方が口腔ケアを嫌がる理由と対応例

- 1) 口腔ケア自体が理解できず、なにをされるのか不安に感じる
 - ・ 歯ブラシがなにかわからない→ 歯ブラシに触れてもらう、一緒に磨いてみる
 - ・ 口の中を触られるのが嫌→ 脱感作(手や肩、首、顔、口と遠くから徐々に触れていく)

- 2) 過去の口腔ケアで嫌な経験をしたことがある
 - ・ 痛かった→ 歯ブラシの硬さや大きさを合わせる
 - ・ 水が喉に流れ込んで苦しかった→ 姿勢の調整、少量の水やマウスリンスでうがいをする、スポンジブラシを使用する

- 3) 口の中に痛みがある
 - ・ むし歯や歯周病、口内炎など→ 痛む箇所を確認して、歯科医院へつなぐ
食事の形態に気を配る

5. 認知症・開口拒否のある方への対応

開口拒否

(開口に応じない、指示を認知できない)

【対応方法】

1. ケア中は、開口保持用具を使う
2. リラクゼーション（脱感作）
3. 愛護的な操作を心がけ、口腔ケア後の「気持ちよさ」を実感してもらう
4. 下顎歯列と頬の間に指を入れ、徐々に押し下げる
5. Kポイント刺激

5.認知症・開口拒否のある方への対応

1.開口保持器を使う



2. リラクゼーション（脱感作）

- 1) 声掛けや会話で緊張を和らげる
- 2) 手や肩に触れ、過敏を和らげる
- 3) 頭頸部や顔、口周囲のマッサージをする

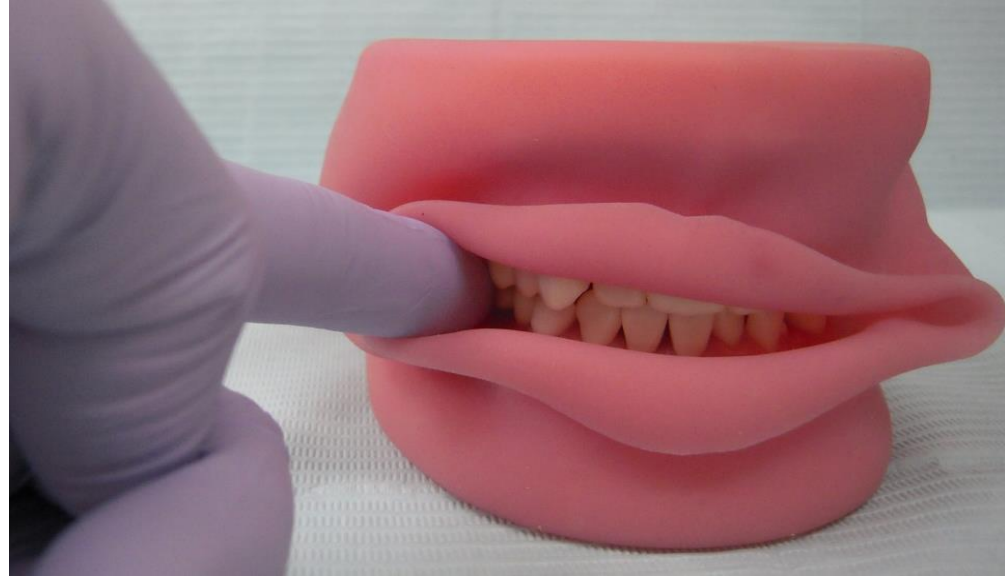


3. 愛護的な操作を心がけ、口腔ケア後の「気持ちよさ」を実感してもらう

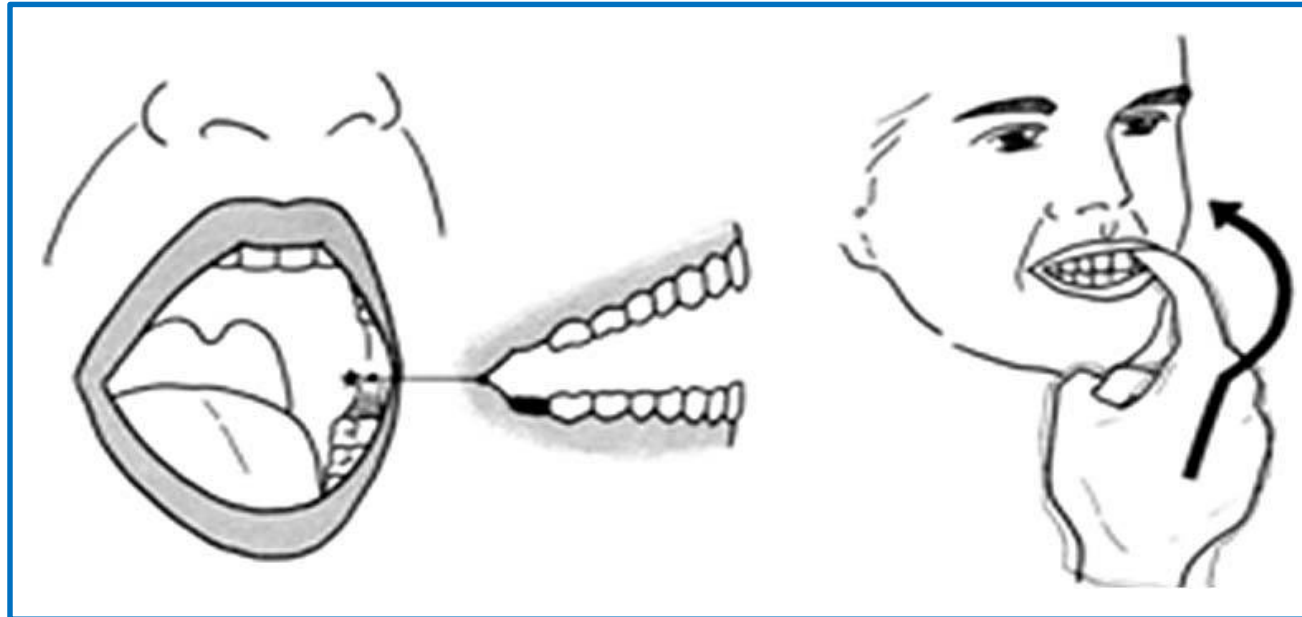
- 短時間でケアを終わる
- 対象者の好みのフレーバーの歯磨剤やマウスリンスを使用する
- 軟らかめブラシで、適圧でみがく
- 口腔内観察したことをメモしておき、痛みや腫れのある部分を把握して、強引に清掃しない → 専門家に相談する（経緯や部位、写真等を準備する）

5.認知症・開口拒否のある方への対応

4.下顎歯列と頬の間に指を入れ、徐々に押し下げる



5.Kポイント刺激



6.保湿剤の選択と効果的な使用方法

【保湿剤の使用目的】…口腔粘膜や舌に塗布して、乾燥を軽減したり、汚れを軟化させること

【種類と選択】…乾燥の状態やシーンに合わせて選ぶ

1.マウスウォッシュタイプ

- ケアの一番最後に通常の洗口液と同じように使用する
- 少しとろみがついている

2.スプレータイプ

- 持ち運びにも便利
- 乾燥が気になったときに、手軽に使える

3.ジェルタイプ

- 口内の粘膜に密着して、保湿の持続時間が長い
- 乾燥が強い場合は口腔ケアの前後に使用する



6.保湿剤の選択と効果的な使用方法

【使用方法】

※口腔ケアの前後、きれいなな口腔に使用する



- マウスウォッシュ・スプレー（リキッドタイプ）
…うがいして吐き捨てる、容器に入れてスプレーする
スポンジブラシ等で塗布する



- ジェルタイプ
…舌や指、スポンジブラシ等で薄く伸ばす、手の甲で
馴染ませてスポンジブラシ等で塗布する

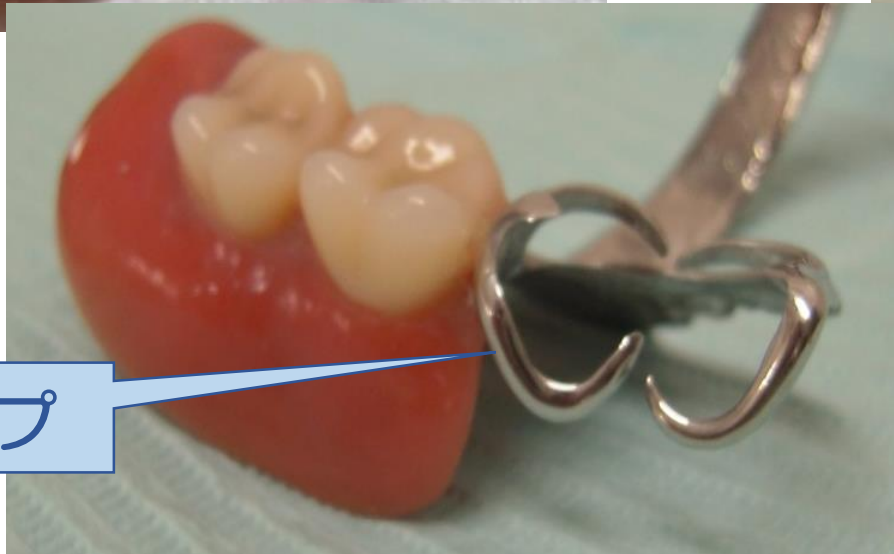


7.義歯の清掃と管理の方法

- 義歯にもバイオフィルムが付着



クランプ

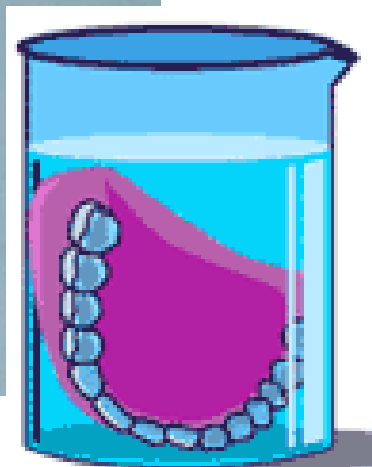


7. 義歯の清掃と管理の方法



義歯洗浄剤

※入れ歯のバネ部が壊れたり、プラスチック部分曲がったりした時に自分で曲げたり、削ったりすると手を傷つけたり、口の中や歯を痛めることがありますので、歯科医院の受診をお勧めします



※義歯洗浄剤を使う前には、ブラシ等で入れ歯の表面をこすり洗いして下さい



お疲れ様でした