

要介護高齢者のための 口腔ケアマニュアル

口腔ケアとは、歯みがきによって口の中を清潔に保つことだけでなく、
食べたり飲み込んだりすることや会話を楽しむことなど

口のあらゆる動きを維持・回復するための包括的なケアです。

適切な口腔ケアの実践によって、生活が豊かになり
社会参加が楽しくなるなど、QOLの向上につながります。

快適口腔ケアを目指してステップアップ！

目 次

口腔ケアこんなにたくさんの効果！	P.1
口の中をのぞいてチェックしてみましょう！	P.2
口腔清掃に関する基本知識 基礎編	
口の手入れをしましょう	P.4
口腔ケア清掃用具あれこれ	P.10
清潔な歯ブラシを使いましょう ～感染予防のために～	P.12
口腔清掃に関する基本知識 応用編	
片麻痺の方への対応	P.14
座位の取れない方への対応	P.15
口を開けない方への対応	P.16
認知症の方への対応	P.17
口腔乾燥のある方への対応	P.18
摂食・嚥下機能の維持・向上を目指して	
おいしく安全に食べるための基礎知識	P.20
こんなときは要チェック！	P.24
おいしく安全に食べるための対応方法	P.25
1 食べるための準備体操	P.25
2 食事の時の注意点	P.30
資料編	
施設での口腔ケア実践事例(1)(2)	P.34
参考資料	P.36



高齢者の方々に携わる施設関係者の皆様へ

障害者歯科保健医療対策マニュアル

—— 障害者のための8020生活実践プログラム・7 要介護高齢者編 ——

要介護高齢者のための口腔ケアマニュアルの発行によせて

高齢者に積極的な口腔のケアを行うことは、歯科疾患や誤嚥性肺炎を予防するだけでなく、食べる機能を維持回復し、低栄養の防止や栄養改善、楽しみのある食生活の実現にも貢献するものです。

平成18年度の介護保険制度の改正で予防重視型システムへの転換が図られて介護予防が打ち出され、その中の一つとして口腔機能の向上支援が導入されました。

東京都においても、高齢者が要介護状態等になることを予防するとともに、要介護状態等になった場合でも可能な限り地域において自立した生活を営めるよう、区市町村における取組を支援し、地域での包括ケアの推進を図るための介護予防普及・定着促進を進めているところです。

このような背景のなか、東京都の保健所では、介護の現場等において、口腔ケアや口腔機能向上への取組を推進していくための基盤整備を目指し、今回「要介護高齢者のための口腔ケアマニュアル」を作成いたしました。このマニュアルでは、自分で口腔ケアを行うことが困難な要介護高齢者に対して、皆様が簡易に安全かつ効果的な口腔ケアを行うことができるように基本的な方法を紹介しました。

各施設におかれましては、このマニュアルをご活用いただき、日ごろの口腔ケアに役立て、地域における高齢者の歯科保健サービスの一層の充実を図っていただけたら幸いです。

マニュアル作成にあたりご指導いただきました、日本大学歯学部摂食機能療法学講座教授植田耕一郎先生をはじめ、歯科衛生士 宮下順子さん、根本由美子さん、中川律子さんやご協力いただきました施設の方々に心から感謝申し上げます。

なお、マニュアルについてのご意見、ご感想、ご質問など、下記保健所の歯科担当までお寄せくださいますよう、よろしくお願いいたします。

平成19年3月

東京都西多摩保健所

東京都八王子保健所

東京都南多摩保健所

東京都町田保健所

東京都多摩立川保健所

東京都多摩府中保健所

東京都多摩小平保健所

東京都島しょ保健所

口腔ケア こんなにたくさんの効果!

Q 口腔ケアと発熱、
関係があるの?

A しっかり口腔ケアをすることで、肺炎の発症が40%減少!肺炎による死亡率も半減!インフルエンザの予防にもなります。

Q 口にも廃用症候群
があるの?

A 口の機能も、使わないと衰えていきます。かまなくてよいやわらかい物ばかり食べるなど、口をあまり動かさないでいると頬、口びる、舌などの力が弱まります。

Q 窒息の予防に
もなるの?

A 口腔機能が低下している人は窒息を起こしやすくなります。口の体操やリハビリを続けると、舌や口の周りの筋肉がよく動くようになり、唾液も出るようになるので、食べ物が飲み込みやすくなります。

Q 転倒予防に関係
あるの?

A しっかりした歯とかみ合わせは、身体のバランスを保つのに大変重要です。入れ歯を入れたり治療をすることで、かみ合わせやあごが安定し、歩行の安定につながります。

Q 認知機能と関係
あるの?

A 脳への刺激が低下すると、認知機能も低下します。口腔ケアや会話、しっかりかむことなどが脳への刺激になります。

Q 低栄養を防ぐの?

A 口腔機能の改善で、栄養の吸収が良くなるので、低栄養を防ぎ、免疫力アップ!
要介護状態の悪化防止にもなります。

Q 口臭の原因は
細菌?

A 口の中の細菌が口臭の原因になります。口腔清掃により、細菌の数を減らすことで、口臭も減少します。

口の中をのぞいてチェックしてみましょう!

舌が乾燥して
いませんか? ☐

日大歯学部
摂食機能療法学
植田教授 写真提供



口びるが乾いてヒビ
割れていませんか? ☐

むし歯

歯に穴があいていませんか? ☐

歯の付け根が黒くなっているいませんか? ☐

痛みはありませんか? ☐



歯肉と頬の間に食べ物
のカスがベトリ付いて
いませんか?
特に麻痺側は要注意!! ☐



日大歯学部摂食機能療法学
植田教授 写真提供

上あごにネバネバ
した汚れは付いて
いませんか? ☐

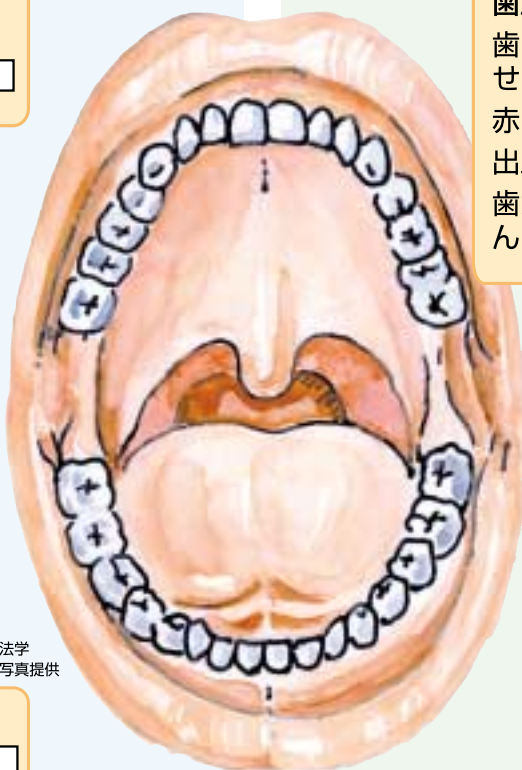


日大歯学部
摂食機能療法学
植田教授 写真提供

舌に苔のような汚れは
付いていませんか? ☐

周りの歯が抜けて1本だけ
残っているような場合、歯の
周りに汚れが付いていま
せんか? ☐

入れ歯が汚れていませんか? ☐



歯周病

歯肉がブヨブヨしていま
せんか? ☐

赤く腫れていませんか? ☐

出血していませんか? ☐

歯がグラグラしていま
せんか? ☐



入れ歯のバネのか
かる歯が欠けてい
ませんか? ☐

歯肉に傷ができていたり
触ると痛みませんか? ☐

入れ歯

入れ歯が落ちてきませんか? ☐

入れ歯がこわれていませんか? ☐

口臭はありませんか? ☐

口腔ケアの再点検を
してみましょう

歯科受診をしましょう