

口腔清掃に関する基本知識

応用編

片麻痺の方への対応

嚥下機能、咳反射機能^{せき}が低下しているため、誤嚥を起こしやすいので、口腔ケアが重要です。また、口のリハビリや生活のメリハリをつけるためにも役立ちます。

〈口腔ケアのポイント〉

- ・姿勢が安定しにくいので、傾かないようにクッションやタオルで工夫しましょう。



日大歯学部摂食機能療法学 植田教授 写真提供

- ・車椅子の場合はフットレストをはずして床に足を付けます。
- ・麻痺側に汚れが残りやすく、残っても気付きにくいので、みがき残しが無いかなど特に注意しましょう。
- ・歯ブラシを持ちやすくするため、柄を太くしたり、手にベルトで固定する工夫をしましょう。
- ・歯みがきは食べかすをやわらかい歯ブラシでかき出してから始めます。
- ・うがいが十分できないので、口の中をふき取りましょう。



日大歯学部摂食機能療法学 植田教授 写真提供

〈うがいができない方へのうがいの方法〉

- ・口が閉じない場合は、指で口びるを挟み込むように押さえ、ぶくぶくしてもらいましょう。
- ・健側を下にして、やや前傾姿勢を取らせ、健側に軽く首を傾け吐き出します。



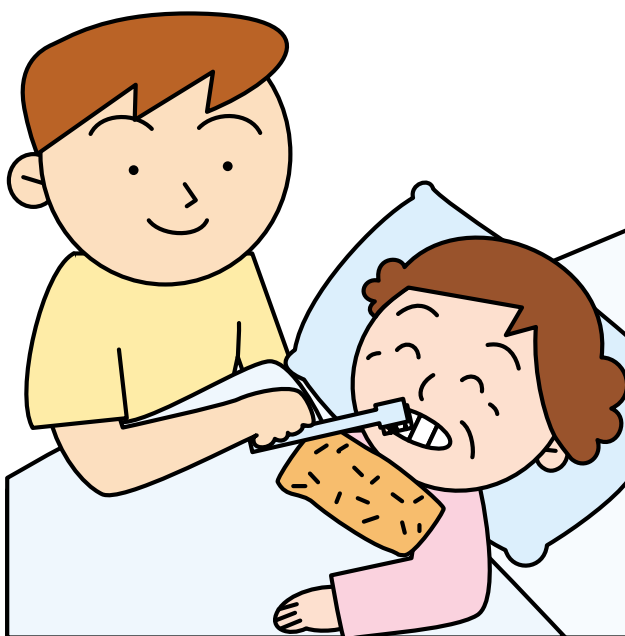
日大歯学部摂食機能療法学 植田教授 写真提供

座位の取れない方への対応

寝たきりの方は口が開いたままになりやすいため、口の中が乾燥します。
口に潤いをもたせるためにも口腔ケアをしましょう。

〈口腔ケアのポイント〉

- ・返事がなくても必ず声をかけながら行います。
- ・歯みがきの刺激で唾液が出やすくなります。清掃後の汚れた唾液の誤嚥やむせの予防のため、できる限り体を起こすようにします。
- ・仰臥位（あお向け寝）^{ぎょうがい}ならば顔は横に向け、安全を確保します。
- ・口びるが乾燥していたら、リップクリームやワセリン等を塗りましょう。
- ・口の中が乾燥している場合は保湿剤を塗布しましょう。
- ・吸引器で吸引しながら口腔内を洗浄します。
- ・歯ブラシは水気を軽くペーパータオルでぬぐってから清掃します。



口を開けない方への対応

口を開けないというのは、何か原因があるからです。まず、その原因を探ってみましょう。

〈口腔ケアのポイント〉

口を開けない原因	対 応
緊張があるため	口、頬、あご、首などのマッサージを行うなど、リラックスできる方法をみつけましょう。
関節や筋肉が硬くなったため	首のストレッチやあごのマッサージをしましょう。
・長い間口をさわられていなかったため ・脳血管障害の方に見られる過敏	だっかんさ 脱感作*をして、時間をかけて慣らしましょう。
心理的拒否	過去に嫌な経験をした（口腔ケア時口びるや粘膜に指や歯ブラシが当たり痛い思いをしたなど。）ことで、介助者との間に信頼関係がなくなっている場合があります。安心させるように慎重な介助を続けて不安を取り除きます。
傷や口内炎があるため	治るまではうがいや、やわらかい歯ブラシで対応しましょう。
何に対しても意欲がないため	口腔清掃によって心地よい感じや味覚が戻ってくると、改善されていきます。
むし歯や歯周病で痛みがあるため	すぐに治療しましょう。

*脱感作って？

しばらく口から食べ物をとっていないような場合、感覚運動体験の不足により口の中に過敏や感覚の異常が出る場合があります。過敏を取っていくことを脱感作といいます。適切な接触刺激を段階的に行っていきます。

☆脱感作の方法

まず歯肉に指で触れましょう。触れるときは奥から前に、指の腹でじっくりと。慣れてきたら、スポンジブラシ、やわらかめの歯ブラシへと移行していきます。

認知症の方への対応

軽度の方は一般的な対応で可能ですが、問題になるのは口を開かないなどの強い拒否がある場合です。日常のほかの場面と同様に「なじみ」の関係を築き、声をかけながら、無理強いせず、その日その時の興味に合わせて行います。

しかし、口の周りや口の中は体の中で一番敏感なため、「さわられる」ことは本能的に嫌なものです。慣れてもらうためには、次の方法を試してみてください。

〈口腔ケアのポイント〉

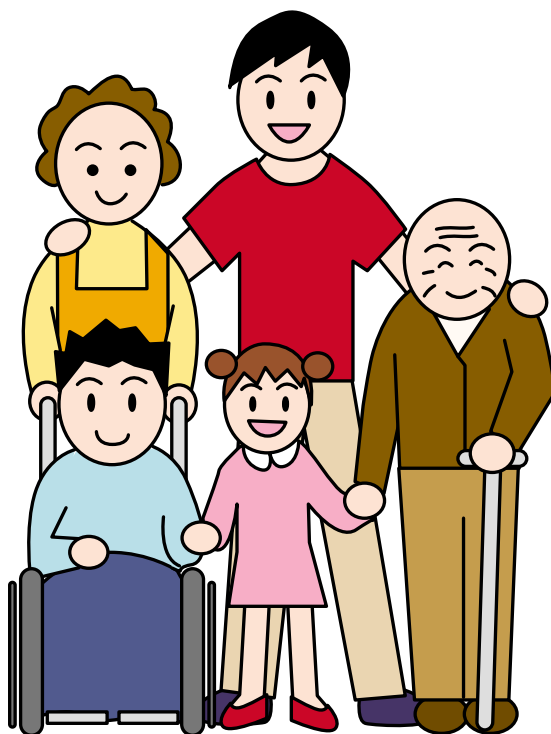
次の順で体の中心の遠いところから「さわられる」ことに慣れてもらいます。

手を握る → 肩をさわる、肩をもむ → 首筋をさわる →

両頬に手のひらを当て、顔を包み込むようにする →

口の周りのマッサージをする → 口の中に歯ブラシを入れる → 歯みがきをする

毎日少しずつでも慣れてもらえるよう続けてみてください。また、介助者は口腔ケアの基本的な技術をしっかりと身に付け、素早く行えるようにしましょう。



口腔乾燥のある方への対応

高齢になると、口の運動機能の衰えや、薬の副作用により唾液が出にくくなる方が多く見られますが、適切な口腔ケアによって改善されます。唾液には食べ物の消化を助け、口の中の細菌の繁殖を抑え、粘膜を保護するなど様々な働きがあるので、唾液が減少すると症状が現れてきます。

〈口腔ケアのポイント〉

1 唾液分泌の促進

- ・日常、口を動かすことを意識して行いましょう。
歯みがきやうがい
歌、おしゃべり、朗読、早口ことばなどのレクリエーション
- ・口や舌の体操、唾液腺マッサージをしましょう。
- ・シュガーレスガム、タブレットを用いる方法もあります。



日大歯学部摂食機能療法学 植田教授 写真提供

2 口腔乾燥の防止

- ・口の中を潤しましょう
- ・お茶、水などで水分をこまめにとります。
- ・口腔の保湿剤、人口唾液などを使う方法もありますので、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

3 基礎疾患の治療

- ・糖尿病、シェーグレン症候群などの全身の病気により、唾液の量が減る場合があります。医師に相談しましょう。

〈口の自覚症状〉

口が渇く。粘つく。味が感じにくくなる。
食べ物が飲み込みにくくなる。舌が痛くなる。

〈口腔内所見〉

唾液が泡立つ。痰、唾液がこびりつく。 口腔粘膜が弱り、てかてかしている感じに見えたり、一部上皮がはがれたりする。
口内炎がしやすい。舌がひび割れる。むし歯、歯周病が進行する。