

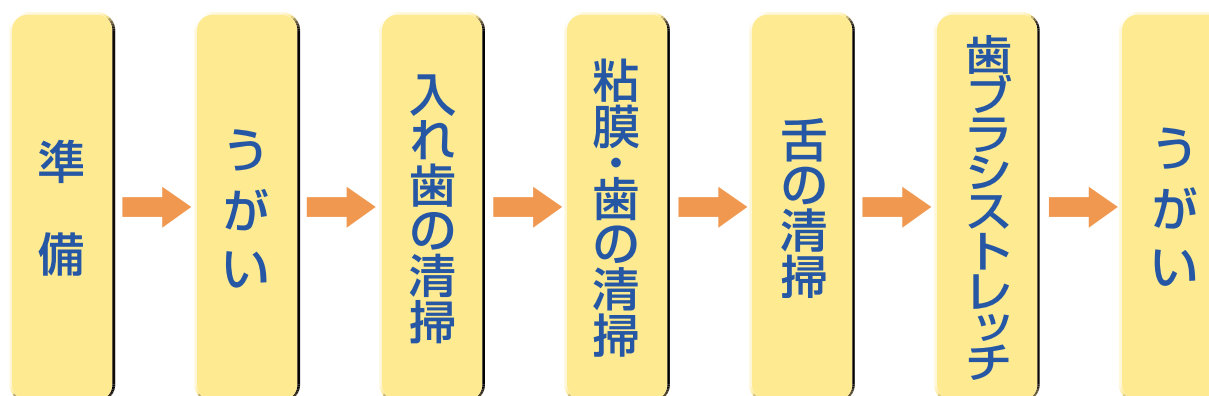
口腔清掃に関する基本知識

基礎編

口の手入れをしましょう

多くの人が、人に歯をみがいてもらうことに「心の抵抗」を感じます。その反面、口がきれいだと気分爽快ですし、食事がおいしくなります。介助者は短時間で口腔清掃できるようにスキルアップを目指しましょう。

口腔清掃の効果的な手順



準備

1. 用具の準備

歯ブラシ、コップ、タオル、使い捨て手袋等

2. 心と体のスキンシップ

・声かけをします。

「〇〇さん、朝ごはんはおいしかったですか？またおいしく食べられるように、お口の中をきれいにしておきましょうね。」

その会話の中で全身の様子や顔色など、体調確認を忘れずに！

3. 安全で疲れにくい姿勢の確保 → 座って行うことがベター

- ・体幹が左右にぶれず、まっすぐになるようクッションなどで調整します。
- ・お尻をしっかり後ろに引きます。
- ・お尻がずれないように足底を床にしっかりつけます。

4. 感染予防が大事

・介助者は使い捨て手袋をします。

うがい

- ・左右の頬を膨らませて、しっかり動かしながらぶくぶくしてもらいます。
- ・食べ物の残りかすを取り除くことができます。
- ・頬や口びるの閉じを良くするための運動になります。
- ・口の中が乾いているままで歯みがきすると粘膜を傷つけます。

入れ歯の 清掃

1 入れ歯を外しましょう。

部分入れ歯

- ・左右のバネを同時に外しましょう。
- ・小さな入れ歯の場合は、口の中に誤って落とし飲み込む危険性があるので、両手で注意深く外しましょう。



総入れ歯

- ・はじめに下の入れ歯から外しましょう。

上の入れ歯は前歯の部分を少し押し上げ、あごと入れ歯の間に空気を入れるようにします。



口を大きく開けすぎないようにして、入れ歯を回転させるようにして外しましょう。

2 入れ歯をみがきましょう。

- ・入れ歯は落とすと割れやすいので、洗面器などに水を張って流水下でみがきましょう。
- ・週に1～2回程度は、歯ブラシでみがいた後、入れ歯洗浄剤（用量を守る）を使いましょう。
- ・熱湯を使うと入れ歯が変形します。
- ・汚れやすいところは、歯の付け根、入れ歯の縁や裏側、バネの部分です。



〈汚れやすいところ〉



粘膜の 清掃



- ・用具は・・・
スポンジブラシや、球形ブラシなど
- ・ブラシは奥から手前の方向に動かし、口の中の汚れや痰などを絡め取ります。（具体的な使い方は10ページ参照）
- ・口腔粘膜は傷つきやすいのでやさしくこすりましょう。
- ・歯肉と頬の間、口びると歯肉の間、上あご（口蓋）などに汚れが残っていることが多いので気を付けましょう。
- ・ブラシは水でぬらし、軽く水分を取ってから使いましょう。

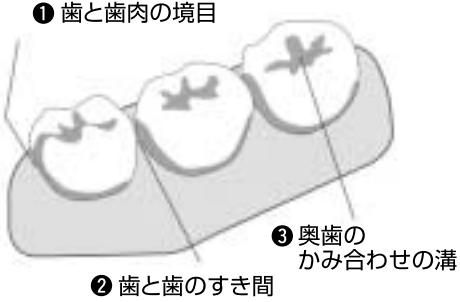
歯の清掃

歯みがきの目的は、歯の表面に付着している歯垢（プラーク:食べかすではなく、口の中の細菌のかたまり）を取り除くことです。歯垢はその大部分が細菌で、ネバネバして歯にへばり付いています。水に溶けないので、うがいでは落とせません。歯ブラシの毛先で軽くこすったときに、最も確実に、しかも簡単に落とせるのです。

歯みがきは、かるく、やさしく、こきざみに

歯ブラシの毛先の部分を、みがこうとする歯の面にまっすぐ（直角方向）に当て、軽い力で小刻みに動かします。このように当てたとき、ナイロン毛の弾力の利用で、ネバネバしつく付いていた歯垢が簡単に落とせます。

上の前歯の表側	下の前歯
	
上の前歯の裏側	下の前歯の裏側
	
奥歯の表側	奥歯の裏側
	

力の入れすぎに注意！		力を入れてゴシゴシみがくと、よくみがけるような気がします。しかし、力を入れて歯ブラシを歯に押しつけると、毛束が開いてしまい、みがこうとする歯面からそれて、みがき残しができてしまいます。みがく強さは歯ブラシの毛の部分でハカリを押したとき100グラムになるくらいの軽い力です。
		力の入れすぎや開いた歯ブラシを使うと、歯や歯肉を傷つけます。写真の白い歯ブラシのように毛先が開いたら取り替えましょう。力が入りすぎる人には、やわらかい歯ブラシを使ってもらいましょう。
歯みがき介助時の工夫		介助するときは両手を使ってみがく・・・ 空いているほうの手を使って、あごの固定や、口びる・頬をよけながらみがきます。この時、指で、頬や口びるを強くひっぱり過ぎないように注意する。歯のかみ合わせ面に指をのせたり、歯より内側に指を入れないように気を付けましょう。
	歯ブラシをすすぎながらみがく・・・ 歯ブラシが汚れたら、その都度、水ですすぎます。余分な水分は、ペーパータオルなどでぬぐいましょう。 歯みがき介助の時は、使い捨て手袋を使い、利用者ごとに取り替えましょう！	
みがき残しやすいところ	 ① 歯と歯肉の境目 ② 歯と歯のすき間 ③ 奥歯のかみ合わせの溝	歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の溝は、凹んでいるため、毛先が届きにくく、みがき残しやすい場所です。歯並びがでこぼこになっている部分も同様です。

* 弱い力でみがいても出血する場合は歯科専門職に相談しましょう

舌の清掃

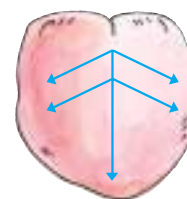
ぜったい
舌苔がついている場合

舌ブラシ、やわらかい歯ブラシ等で、奥から前にやさしくこすり取ります。やりすぎは舌を傷つけるので注意しましょう。

舌苔



日大歯学部摂食機能療法学
植田教授 写真提供



歯ブラシストレッチ

歯ブラシの背の部分で頬の内側を外へ押し広げながら上下に3回程度動かします。
頬の内側をマッサージすることで硬くなった筋肉を柔軟にします。



うがい

左右の頬を膨らませてしっかり動かしながらぶくぶくします。ぶくぶくうがいは、頬と口びる、舌を使うので、口腔体操にもなります。

入れ歯の装着

注意点

- ・部分入れ歯はバネがしっかり装着できているか確認しましょう。
- ・総入れ歯は下の入れ歯を入れてから、上の入れ歯を入れます。

入れ歯は回転させながら正しい位置に入れる。



上の総入れ歯は中央部を指で押し上げてはめる。



*入れ歯の夜間時の取扱い

かかりつけ歯科医の意見に従いましょう。

基本的には、入れ歯は夜間外して水につけて保管します。今までの習慣から装着して就寝するのであれば、その習慣を尊重してよいと思いますが、寝る前に入れ歯をしっかりと清掃した上で装着します。その場合でも歯肉を安静に保つ時間は必要なので、3日に1日位は外して就寝しましょう。

終了

お疲れ様でした。

口から食べ物をとっていない人だからこそ口の清掃は大事！

口から食べたり飲んだりしていないと口の中は汚れないと誤解されがちです。でも食事をしていなくても粘膜の老廃物や痰などの汚れはたまっています。また、唾液の分泌量も低下するので、口の中の細菌は増加し、誤嚥性肺炎にかかりやすいと言われています。経管栄養の方も1日に1回は口腔ケアを行いましょう。

就寝前の歯みがきが大事なわけ

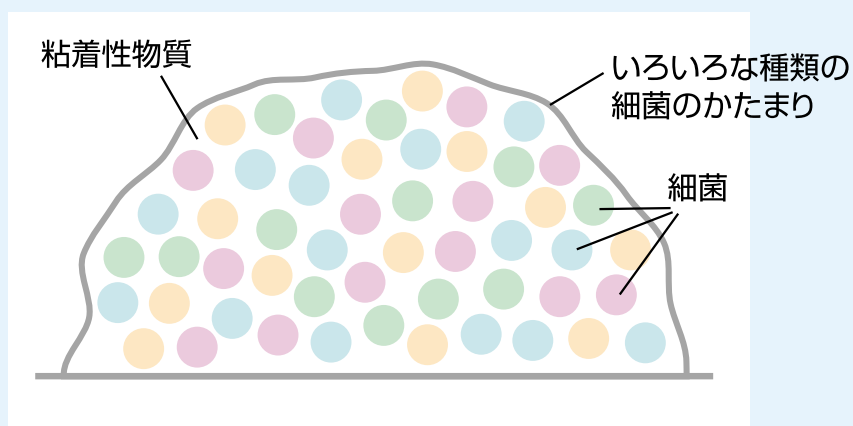
寝ている間に知らず知らずに唾液を誤嚥していることがあります。口の中やのどが汚れていると唾液とともにたくさんの細菌が気管に入り込み、肺炎などになる危険性が高くなります。誤嚥性肺炎の予防のためにも、特に就寝前の口腔ケアは大切です。

バイオフィルム

口の中の細菌はバイオフィルムという形で存在しています。バイオフィルムとは、細菌が分泌するネバネバした物質で自らの体を覆い、他の多くの細菌と共に生息している集まりのことです。バイオフィルムは水に溶けないため、こすり取ることが必要です。

歯の表面に付着している歯垢や舌苔、入れたままの入れ歯の表面がヌルヌルしてくるのもバイオフィルムであり、こすり落とすことでしか除去することはできません。洗口液や入れ歯洗浄剤に頼るのではなく、歯ブラシで丁寧にこすらなければならないのです。

これらの細菌を取り除くことが、むし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。



バイオフィルム

口腔ケア清掃用具あれこれ

歯ブラシ



大きさ

ヘッドが小さめのほうが小回りがきくのでみがきやすいです。毛足の長さは短めで、幅は「人差し指と中指の幅より少し小さめ」が目安です。

歯ブラシの毛

一般的なナイロン毛で、毛の硬さは普通からやわらかめ。特に歯肉の炎症が強く、みがくと痛い時にはやわらかめを選びましょう。

交換時期

目安は1か月くらい。毛先が広がってしまったらそれにこだわらずに交換してください。

球形ブラシ



いんとう
咽頭部や上あご（口蓋）などの口の中の粘膜を清掃するためのブラシです。痰や唾液を絡め取ることができます。

～使い方～



1. 水などでブラシをぬらして、水気を切る。

2. 頬の内側を清掃する。

歯肉と頬の間の粘膜にブラシを軽く押し当てて、上から下へ、下から上へ動かします。



3. 口びるの内側を清掃する。

口びると歯肉の間にブラシを入れて左右に動かし清掃します。上右・上左・下右・下左側の4か所に分けて清掃しましょう。



4. 上あごや口の奥を清掃する。

上あごの奥にブラシの毛先を軽く触れ、痰や唾液をブラシに巻きつけるように、奥から手前に向かってブラシを動かします。

スポンジブラシ



棒にスポンジが付いていて、歯や粘膜の汚れをふき取る用具です。使い捨てです。何度も繰り返し使用するのは、不衛生ですのでやめましょう。

電動歯ブラシ



- ・水や唾液が飛び散らないように口の中に歯ブラシを入れてからスイッチを入れます。
- ・一か所あたり2～3秒程度当てて次の場所へという感覚で使います。
- ・毛の部分の部分を歯や歯肉に強く当て過ぎてしまうことがあるので、注意しましょう。

改良歯ブラシ



- 手に障害があり歯ブラシをしっかり握れない場合は、柄を太くしたり、バンドで手に固定すると、握りやすくなります。
- ・柄を太くするにはゴムホース等を利用することができます。

吸引機能付き歯ブラシ



歯ブラシのヘッドに吸引のカテーテル（チューブ）が付いています。カテーテルを吸引器に接続させ、唾液を吸いながら歯みがきをします。唾液が溜まらないので、本人も介助者も楽に歯みがきができます。通常使用している歯ブラシに穴を開けてカテーテルを通して自分で作ることができます。

歯間ブラシ



歯と歯の間や、ブリッジと歯肉の間などの、少しすき間がある部分で、歯ブラシではみがけないところの清掃に使用します。

極細（sss）から極太（LL）まで大きさが数種類あります。

使う部位に合ったものを選びましょう。サイズの合わないものを無理やり歯間に入れると、歯肉を痛めますので注意してください。

糸つき楊子



糸の部分の部分を歯と歯の間に歯に沿わせるように入れてから出します。

舌ブラシ



舌の表面の舌苔を除去する道具です。真ん中は奥から前に向けて、端は中から外に向けて斜めに動かします。やりすぎると傷つくこともあるので注意しましょう。

清潔な歯ブラシを使いましょう

～感染予防のために～

歯ブラシの洗浄と保管の注意事項

- 1 歯ブラシは使用後、流水下でよく洗いましょう。
親指の先で植毛部をよくもむようにしながら、流水下で10秒以上洗い流します。
※目で見ても、汚れが取れるまで洗います。
- 2 植毛部は、よく乾燥させることが大切です。
 - ① 水を切って、風通しのよい場所で乾燥させます。
 - ② 各自のコップに立てる場合は、植毛部を上にして乾燥させます。
- 3 感染予防のために
 - ① 複数の人の歯ブラシをまとめて洗ったり、まとめて消毒液に浸けることはやめましょう。
 - ② 歯ブラシ同士が接触しないように、距離を保って保管しましょう。
 - ③ 歯みがきの前の手洗いも大事です。



- ※ 歯ブラシの消毒は、原則として必要ありません。
- ※ 熱湯を使うと歯ブラシが変形します。
- ※ 歯ブラシは月に1回を目安として取り替えましょう。

