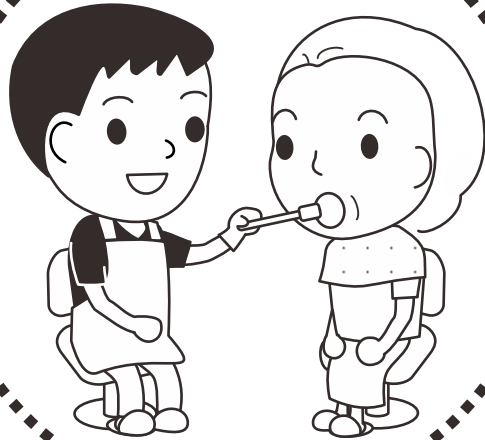


ご高齢の方の

口腔ケア の基本

こうくう



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



口腔ケアのメリット



口腔ケアとは、口の中のお手入れのことです。
高齢になると衰えてくる口の機能を取り戻し、
全身の健康維持にも役立ちます。

◇口には「食べる」「話す」といった重要な役割があります

***** 期待できる効果 *****

唾液の分泌がよくなる

口の中を刺激すると、
唾液がよく出るようになります

心臓病を防ぐ

口の中の細菌が原因で起こる
動脈硬化や心臓病のリスクが減ります

虫歯や歯周病を防ぐ

歯や歯ぐきの健康を保ち、
毎日の食事の楽しみが増えます

糖尿病を防ぐ

歯周病の無い人は血糖値の異常が
少ないという結果があります

低栄養を防ぎ、免疫力が上がる

口腔機能が改善されて、よく食べられる
ようになり、栄養の吸収がよくなります

認知症を防ぐ

しっかり噛むことができると、脳によい
刺激を与え、働きが高まります

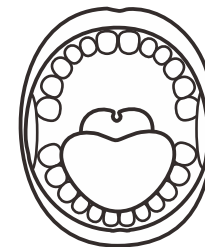
誤嚥性肺炎を防ぐ

舌や口の動きがスムーズになり、
飲み込みやすくなります

口臭を減らす

口臭の原因となる細菌が減り、
口臭が軽減されます

お口の 点検



◆唇

・乾いてひび割れていませんか

◆上あご

◆歯ぐきとほおの間

・乾燥していませんか
・ネバネバしていませんか
・食べカスが残っていませんか

◆舌

・白っぽい汚れがありませんか

◆歯

・虫歯はありませんか

◆歯ぐき

・腫れていませんか
・出血していませんか

◆入れ歯

・汚れていませんか
・壊れていませんか

◆口臭

効果的な手順

- ・歯ブラシ
- ・口腔ケア用ブラシ
- ・口腔ケア用ウェットシート



まず必要な用具を揃え、準備をします。
介助をする場合は、ケアを受ける人に声掛けをします。

- ①うがい
- ↓
- ②入れ歯のお手入れ
- ↓
- ③粘膜のおそうじ
- ↓
- ④歯のおそうじ
- ↓
- ⑤舌のおそうじ
- ↓
- ⑥口腔内ストレッチ
- ↓
- ⑦うがい

始める前に汚れを洗い流します。

歯だけではなく、歯ぐき、舌、ほおや唇の内側、上あごなどの粘膜にも、食べカスや細菌が付着しています。

口の中が健康であれば、自浄作用によって汚れが洗い流されます。しかし口腔機能が低下していると、自浄作用が働きにくくなります。うがいや歯磨きだけでは落ちない汚れを、ていねいに取り除きます。

口腔内に刺激を与えることで唾液の分泌を促したり、筋肉のトレーニングにも役立ちます。

***** こんなことも気をつけよう *****

◎口腔内を傷つけないよう、無理をせず、少しずつ行いましょう。乾燥している場合は、保湿剤を使います。

・保湿剤



◎口腔ケアは食後1日3回が基本ですが、誤嚥を防ぐためには食前と就寝前にも行うとよいでしょう。(誤嚥…詳細は7月号に掲載)

◎介助をする時には必ず使い捨て手袋をしましょう。会話をして、その日の体調を確認してから始めます。イスに深く座った姿勢で、同じ目線の位置から行き、誤嚥を防ぐため、あごが上を向かないように気をつけましょう。

・使い捨て手袋



②

口腔ケアの方法

はじめてみよう!

うがい

口に水を含んで、左右のほおを動かしながら、ブクブクうがいを数回する。

◇ うがいの効果

- ・食べ物の残りカスを取り除く
- ・湿り気を与えて粘膜が傷つくのを防ぐ
- ・ほお、唇、舌を使うので口腔体操にもなる



ブクブクうがいがかたくなければ、水の量を調整してみる

入れ歯

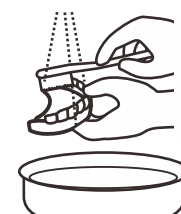
《特に汚れやすい部分》

- ・歯の付け根
- ・入れ歯の端や裏側
- ・部分入れ歯のバネ



総入れ歯は、まず下の歯から外す。

上の歯は、前歯の部分を少し押し上げて空気を入れる。口を大きく開けすぎずに、回転させるようにして外す。



小さな部分入れ歯は、誤って飲み込まないように注意深く取り外す。



もし落としてしまっても割れないよう、水を張った洗面器を下に置いておく

落とさないように注意しながら、入れ歯専用ブラシを使って流水で磨く。

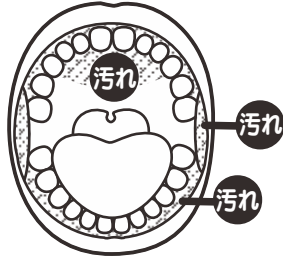
週に1~2回は、入れ歯洗浄剤を使う

③

口腔ケアの方法

粘膜

- …ほおの内側…
- …唇の内側…
- …上あご…



《汚れが残りやすい部分》

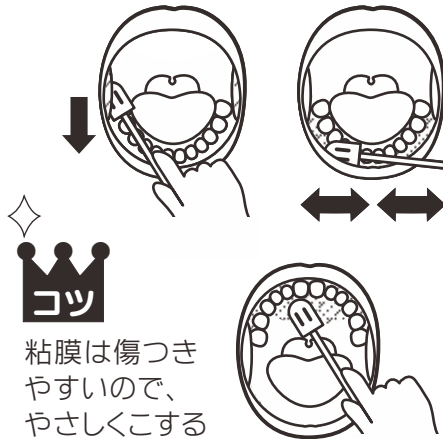
- ・歯ぐきとほおの間
- ・ほおの内側
- ・上あご

口腔ケア用ブラシで

ブラシを水でぬらし、軽く水気をしぼる。
歯ぐきとほおの間にブラシを入れ、汚れをかき出すように奥から手前へ数回動かす。

唇の内側と歯ぐきの間は、左右にやさしく動かして汚れを取る。

上あごは、痛くない程度で奥から手前に5回ほど動かす。



粘膜は傷つきやすいので、やさしくこする

口腔ケア用ブラシ
(・スポンジブラシ・球形ブラシ)

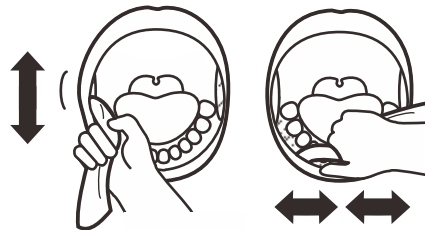


器具を使わずに

口腔ケア用ウエットシートを人差し指に巻き、ほおの内側から外側に向かって広げるように、やさしく汚れを拭き取る。

唇の内側は、左右にやさしく指を動かして汚れを取る。

上あごは、痛くない程度で奥から手前に指を5回ほど動かす。

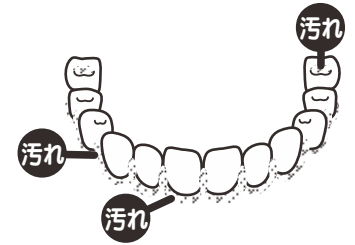


口腔ケアの方法

歯

歯にブラシをまっすぐ90度にあてて、軽く小刻みに動かして、プラーク(細菌のかたまり)を取り除く。
強く磨くと歯や歯ぐきを傷めやすいので、力を入れすぎないようにする。

歯ブラシが汚れたら、その度に水ですすぐ。余分な水分はペーパータオルなどで取り除く。

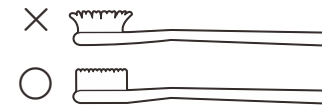


《汚れが残りやすい部分》

- ・歯と歯のすき間
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・奥歯のみぞ

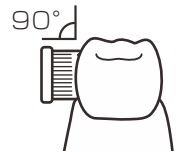


毛先の開いた歯ブラシは取り替える



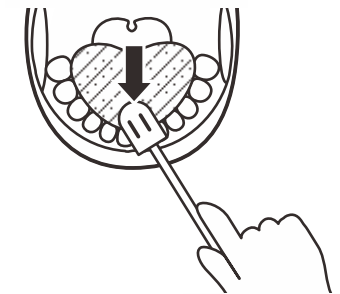
※歯や歯ぐきに異常がある場合は歯科医に相談しましょう。

◆ **コツ** 90度にあてて小刻みに動かす



舌

口腔ケア用ブラシや、やわらかめの歯ブラシを使い、中央部分から手前に5回ほど動かして、やさしくこすり取る。



◆ 一回で全てをきれいにしようとせず、毎日のケアを続けることが大事

◆ **コツ** 始めから奥の方まで入れず、手前から徐々に移動する

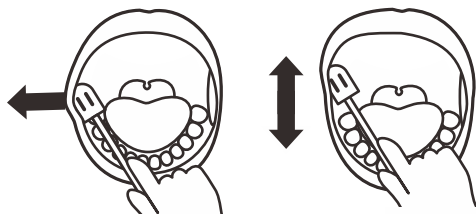
口腔ケアの方法

口腔内ストレッチ

…ほおの内側…
…唇の内側…

口腔ケア用ブラシで

ほおの内側にブラシをあて、
ほおがふくらむように、内側から
外側に向かってのばす。
左右それぞれ、上下に5~6回
ゆっくり動かす。



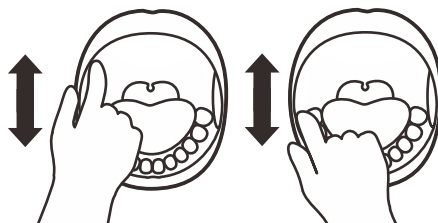
唇と歯ぐきの間にブラシを入れ、
奥から手前に向かって数回動かす。
小帯シワに触れないように、上唇の
内側は特にていねいに行う。



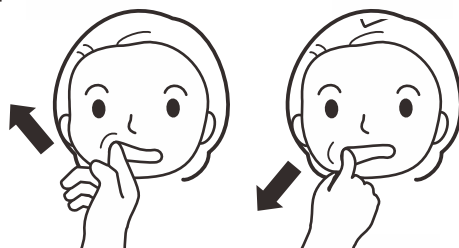
小帯…上唇の中央から
歯ぐきに伸びる筋

器具を使わずに

口腔ケア用ウェットシートを指に
巻き、ほおの内側から外に向かって
少し強めに力を加えながら
上・下・上・下とゆっくり動かす。



次に、上のほおは斜め上に向かって
10秒ほど力を加える。
下のほおは斜め下に向かって
10秒ほど力を加える。



唇の内側は、4ページの口腔ケアと
同様に行う。

⑥

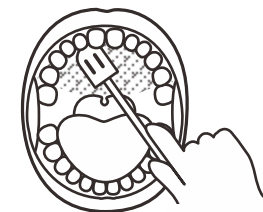
口腔ケアの方法

口腔内ストレッチ

…上あご…

口腔ケア用ブラシを上あごにあてる。
奥から手前に向かって3~5回、
軽くさするように動かす。

◇あまり奥に
入れすぎない



…口腔底(舌の下)…

口腔ケア用ブラシを舌の下に入れる。
奥から手前に向かって
軽く3~5回動かす。

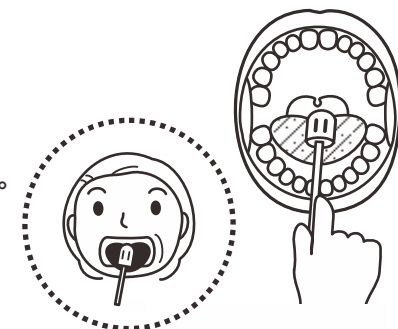
◇
コツ 奥から手前に
動かす



…舌…

口腔ケア用ブラシで

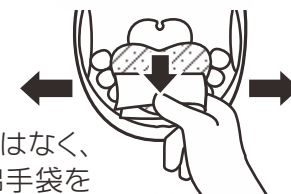
舌の真ん中に口腔ケア用ブラシを置く。
そのまま真下の方向に、5秒ほど
押し下げる。3回繰り返す。



器具を使わずに

すべらないようにガーゼで舌をくるむ。
舌を手でつかんで前に引き出す。
そのままゆっくり左右に動かす。

◇ガーゼではなく、
薄手の綿手袋を
つけてもよい



⑦