

## 5 要介護の方への 口腔ケアのポイント

ご自分で口の中を清潔に保つことが難しい方に対して、ご家族、介護士、看護師等が口腔ケアを行っているケースも少なくないと思います。自分の口の中を他の方に見られること、人の口の中を見てケアすること、お互いに人間ですのでそうそう簡単なことではないと思います。その際のポイントをお話ししようと思います。

### 〈口腔ケアの物品について〉

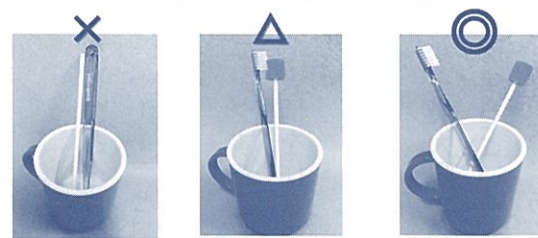
口腔ケアの際、主に歯ブラシ、スポンジブラシを使うと思われませんが、このような物品の使用時、保管時のポイントを確認しましょう。

まず、歯ブラシ、スポンジブラシは水でサツと濡らしているだけではないですか？歯ブラシ、スポンジブラシは使用前、使用後は流水下でよくもみ洗いして下さい。水で濡らしているだけでは歯ブラシについている汚れは落ちません。口腔ケアの最中はコップに水を溜めてその中の水で洗ってもよいですが、口腔ケアの最後に口腔内を歯ブラシやスポンジブラシで拭き取る時と、使用後は必ず流水下もしくは清潔な新しい水でもみ洗いして、歯ブ

ラシやスポンジブラシに付着している汚れをよく落として下さい。そして洗った際についた水分は清潔なペーパータオル等でよく拭き取って下さい。歯ブラシ、スポンジブラシについている水分をそのままにして口腔ケアを行うことでその水分を誤嚥して発熱することや、ついている水分をそのままにして保管すると、せっかく洗ったにもかかわらず、歯ブラシ、スポンジブラシの中で細菌が繁殖してしまいます。使用後は水分をしっかりと切って風通しよく保管しましょう(図3)。

口腔ケア中の唾液は非常に汚れています。唾液誤嚥を防ぐためにベッドで口腔ケアを行う際は要介護者(口腔ケアを受ける側)の頭が上を向かないように枕やタオルで安定させ、車いすで行う際は術者(口腔ケアを行う側)が腕で要介護者の頭を支えられるとよいと思います。

### 口腔ケア用品の保管



歯ブラシの毛先、スポンジブラシの先は水で切って風通し良く乾燥させましょう！

図3

### 〈口腔ケアはコミュニケーション〉

口腔ケアは人と人との関わりです。術者が声掛けをせず、いきなり指や歯ブラシを口に入れるのは決して気持ちのいいものではないと思います。声掛けをして、コミュニケーションが取れる方は会話をしてから口腔ケアを行っていくと、より信頼関係が構築されていきます。また、会話でのコミュニケーションが取りにくい場合は、声掛けをしながら顔を拭くことや、頬に手を添えて顔回りの緊張をほぐしながら、口の外側からアプローチして口の中を見ることに進んでいきましょう。認知症等で拒否が強い場合は無理せず、その時々で可能な範囲で行いましょう。

## 6 最後に

セルフケアできるご自分のお口も、介助が必要な要介護者のお口も日頃のケアの積み重ねが大切になりますが、困っていること、悩んでいることはかかりつけ歯科にて相談していただくとよいと思います。かかりつけ歯科をもち、一緒によりよいお口を作っていきましょう。

住民の健康を守るために

# 信濃の地域医療

2023・No.543

発行所 長野県国保地域医療推進協議会  
長野県国民健康保険団体連合会

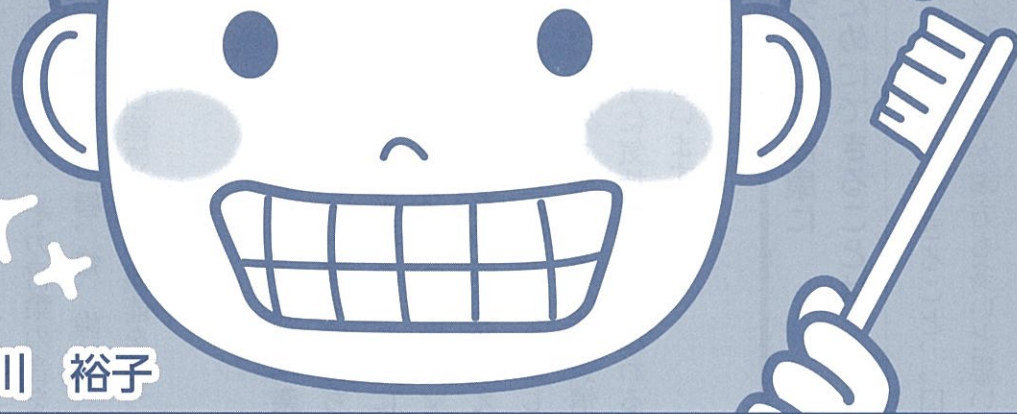
毎月1回発行 2023年11月発行

長野市西長野加茂北 長野県自治会館

やさしい医学

※このリーフレットの無断転載・複製・改変は禁止します。

## よりよく生きるための口作り ～口のことをもっと知ろう～



《岡谷市民病院》

非常勤医師 荒川 裕子

### プロフィール



岡谷市民病院 非常勤医師

荒川 裕子

日本大学歯学部卒業、研修医を経て日本大学歯学部摂食機能療法学講座へ入局し、乳幼児から高齢者までの摂食嚥下診療を学ぶ。その後、信州大学医学部歯科口腔外科学教室に異動、岡谷市民病院非常勤。

小学生と保育園の二児の母として奮闘中。

資格：日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士、日本老年歯科医学会認定医。

## 1 はじめに

私たちはオギャーと声を上げてこの世に誕生し、今日まで、笑ったり泣いたり、沢山話したり、美味しくごはんを食べたりして生活してきていると思います。これらはすべて口を使っており、息や食べ物を口が取り入れて体内を通過しています。つまり、口は体の入り口であり、口の健康が全身状態にも繋がっていくと言っても過言ではありません。美味しく食べて、楽しく笑って話して過ごし、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限され

ることなく生活できる期間)が延びたらうれしいですね。口の理解を深めるためにお役に立てたらと思いながらお話しさせていただきます。

## 2 口の働き、役割

口の役割はどれくらいあるかご存知ですか？  
口の主な役割は①食べる(咀嚼・嚥下(飲み込む)、②呼吸する、③話す(発声・構音)、④表情を作る、この4つがあります。どれもみなさん、生活していく中で当たり前のように行っていることだと思いますが1つずつみていきたいと思います。

### ① 食べる(咀嚼・嚥下)

食べる時は、まず、口の中に食物を取り入れます。取り入れられた食物は歯で細かく粉砕し、舌が唾液となじませて喉に送り込むために口の中でまとめていきます。口の中でまとめられた食物は舌によって喉に送り込まれ、ゴックンと飲み、喉から食道に運び込まれます。食物がよく噛まれ、細かくなっていると消化の負担も少ないです。

### ② 呼吸する

鼻とともに呼吸を行う大切な器官です。特に①で触れた「食べる」ですが、食物をゴックンと飲む時、無意識に息を止めています。

ます。息を止めて飲み、息を吐くところから呼吸が再開されますが、口も食べる時の呼吸のコントロールを担っています。

### ③ 話す(発声・構音)

人とコミュニケーションを取る時に必要なのが会話です。会話する際、色んな言葉を口にすると思いますが、その言葉の音を作っているのも口です。口唇、頬、歯、舌、口蓋(上あご)、軟口蓋等、口の機能を使っています。

### ④ 表情を作る

人とコミュニケーションを取る際に「楽しい」「悲しい」等、会話と一緒に気持ちや伝え合うのが表情です。表情を作るのに口の筋肉の動きも大切です。コロナ禍でマスク生活の期間もあったため口元が見えず、表情を伝えることが難しくなりましたが、今はマスクを外す機会も増え、表情が見えることで相手に気持ちやより伝わるようになったかと思えます。

## 3

### 長く自分の口を健康に保つためにできることは？

お口を健康に保つためにできること、口腔ケアという言葉が浮かぶ方も多いと思います。

ください。同様に入れ歯のケースも洗う習慣がない方がいますが、入れ歯のケースも洗って汚れを落としましょう。

### ◎機能的口腔ケア(口の機能維持・回復)

前に述べたように、食べる、呼吸する、話す、表情を作る等、口の筋肉を使う動きは沢山ありますが、日頃から口の筋肉を動かすことで口の機能維持、回復を行う口腔ケアのことを機能的口腔ケアと言います。マッサージやトレーニング、脳梗塞等の術後の方の場合には機能回復のリハビリをイメージするとよいかも知れません。口の中のマッサージ、トレーニング、リハビリと聞いてもピンと来ない方も多いと思いますので、いくつか紹介したいと思います。

#### ① パタカラ体操

「パ」…口唇を勢いよく弾くように口を閉じる動きを行う。

「タ」…舌の先を前歯の裏に当てることを意識する。

「カ」…舌の奥を口蓋(上あご)の奥に当てて意識する。

「ラ」…舌を巻いて口蓋(上あご)に当てることを意識する。

この体操で口唇と舌全体をトレーニングすることができ、話すこと、食べるこ

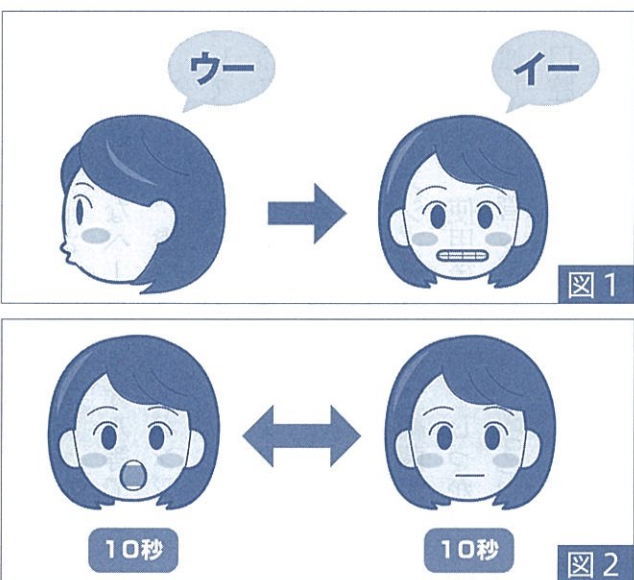


図1、2：日本歯科医師会HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」画像引用

この機能維持、回復につながります。

#### ② 口や頬の体操

口をすぼめて「ウー」とタコのような口を意識してから、「イー」と口角を引くことを意識する(図1)。

口や頬をトレーニングすることで話すこと、食べること、表情を作ることがスムーズになります。

#### ③ 開口訓練

口を閉じた状態から最大限まで開いて10秒保ち、10秒休憩するというトレーニングです(図2)。顎の下にある舌骨上筋群という、ゴックンと嚥下する(飲み

口腔ケアとは歯磨きのことを指していると思われている方もいるかも知れませんが、歯だけではありません。歯や口唇、頬、舌、入れ歯といった口の中全体を清潔に保つこと、また口の機能を維持、回復することも、口腔ケアに含まれています。1つずつみていきましょう。

### ◎器質的口腔ケア(口を清潔に保つ)

口の中を清潔に保つための口腔ケアのことを器質的口腔ケアと言います。口の中の汚れは歯や歯茎に付着しているだけではありません。舌や頬も汚れやすく、特に要介護の方は全身とともに口の機能も低下していることが多いので口全体を清潔に保つことがより大切になります。口の中の汚れは唾液も汚してしまい、汚れた唾液を誤嚥することで誤嚥性肺炎になるリスクも上がってしまいます。また、意外と知られていないのが入れ歯の汚れです。入れ歯を水洗いだけで市販の薬液につけておけば安心と思っている方もいるようですが、薬液を使用している場合、使用していても、入れ歯の人工歯の部分やクラスプ(入れ歯のバネ)、入れ歯の裏側の歯茎に触れる部分にも自分の歯と同じように食べかす、歯垢は付着するため、食後は義歯ブラシで自分の口の中と同じように汚れをしっかりと落とし

込む)時に喉頭(喉仏)を引き上げてくれる筋肉群をトレーニングします。これを5回1セットとし、1日2セット行えると良いと言われています。ただし、口を大きく開けるため、顎関節症や顎関節に問題がある方はやめておきましょう。

## 4 誤嚥性肺炎とは

前にも述べましたが、誤嚥性肺炎という言葉はみなさん耳にしたことがあるかと思いますが、誤嚥性肺炎とは空気の通り道である気管に食べ物や唾液が誤って入ってしまうことで生じる肺炎です。食べ物を誤嚥してしまっても肺炎になるイメージはみなさんあると思いますが、唾液の誤嚥でも肺炎になることもあります。つまり、口から食事をして栄養を摂っているだけでなく、口から食事をしておらず、胃腸(お腹から直接栄養を入れる)から栄養を摂っている方でも口の中が汚れていると誤嚥性肺炎になる可能性は十分にありま