

# 要介護者の<sup>こうくう</sup>口腔ケア

口腔ケアシステム

口腔ケア支援機器



国立長寿医療センター病院  
先端医療部口腔機能再建科  
口腔ケア外来

## はじめに

### 要介護者に対する口腔ケアの必要性

高齢社会を迎え、QOL（生活の質）の向上のために、高齢になってもよく噛めておいしい食事をとることができる清潔な口腔を維持する事は大変重要です。

最近、高齢者に対する口腔ケアの関心が高くなっていますが、要介護高齢者の場合、自分で歯を磨く事は容易でなく、さらにご家族や介護者にとっても他人の口の中を清掃する事は難しい事が多いため、結果として不潔なまま放置されがちです。

近年、誤嚥性肺炎\*や心内膜炎\*\*が口の中の汚れ・微生物と関連している事や、噛み合わせが老化・痴呆に及ぼす影響が分かって来ました。とりわけ、高齢者の直接死亡原因の第1位である誤嚥性肺炎は、口腔ケアの徹底によってかなり防げる事が科学的に証明されてきました。適切な口腔ケアを実施する事で要介護高齢者がこれらの病気にかかりにくくなり、口と全身の健康を維持できたら、というのが私ども歯科医療従事者の願いであります。

国立長寿医療センターでは平成11年より全国にさきがけ口腔ケア外来を開設し、多くの方に口腔ケアの方法を伝えご好評を頂いております。口腔ケア外来では、健常な高齢者への歯磨き指導をはじめ、ご自身で歯磨きが難しくなった要介護高齢者および介護者に対し、①短時間で、②確実に、③安全に、④安価で、⑤効果的に、⑥安楽に、⑦口全体がきれいになる「口腔ケアシステム」を伝えてきました。さらに、より重度な要介護高齢者に対し「口腔ケア支援機器」を開発、臨床応用を進めてきました。これらにより要介護高齢者の口腔環境は飛躍的に向上し、同時に介護者の負担も大幅に軽減しました。

このような取り組みで、要介護高齢者と介護者双方のQOL向上を目指しています。

\* 誤嚥性肺炎：口の微生物が肺に入りこんで起こる病気

\*\* 心内膜炎：心臓に微生物が繁殖する病気

## まず、要介護高齢者の口の中を見てみましょう

要介護高齢者の口の中はどのようなになっているのでしょうか。痴呆や脳卒中の実際例を見てみましょう。

### 歯肉が腫れています



長い間はめたままの入れ歯がある場合、不潔になった入れ歯が周りの歯や粘膜をいためています。

### 舌が汚れています



舌背（舌の上）に苔が付着している事が多々あります。舌苔は微生物の温床であるだけでなく、口臭の原因です。

### 食べかすがたまっていきます



麻痺がある場合、十分清掃されにくく、麻痺した側に食べかすがたまっている事があります。

### 歯垢がついています



染色液で歯垢（微生物の塊）を染め出してみました。歯が全体的に汚れているのが良く分かります。

### 入れ歯が汚れています



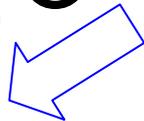
口から取り出したばかりの入れ歯です。全体的に汚れています。ここには微生物が繁殖しています。

## 具体的な対応法

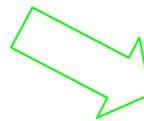
このような状況に対し2種類の口腔ケアを紹介します。下図の様にうがいができるか、協力的か、意思疎通可能かなどで分けます。



口腔ケアシステム



うがい  
協力度  
意思疎通



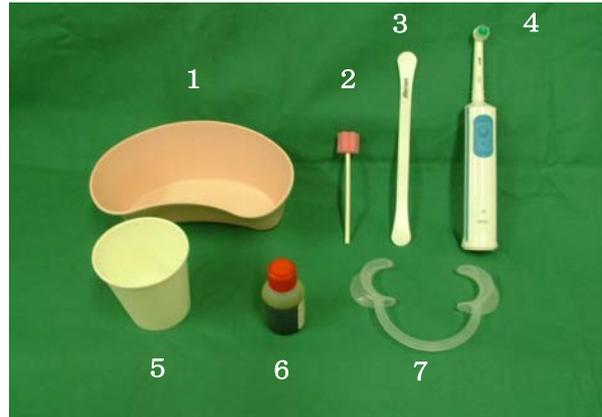
口腔ケア支援機器

# 1. 口腔ケアシステム~口腔ケアに協力的な要介護者

口腔ケアシステムは、「1日1回5分」で誰でも要介護高齢者の口を清潔にできるように考え出されました。

## 「口腔ケアシステム」で用意する器具

1. U字型のたらい
2. 口腔ケア用スポンジ
3. 舌ブラシ
4. 電動歯ブラシ
5. コップ
6. うがい薬
7. 口角鉤（こうかくこう）  
（唇にかけ、口の中を見やすくします  
あると便利ですが、なくてもできます）



ほとんどの器具は、薬局・スーパーマーケットで手に入ります。電動歯ブラシは色々な種類が売られていますが、この「口腔ケアシステム」では、毛先が小型円柱形で高速回転する製品を使います。器具は、かごに一式まとめておくと便利です。

## 「口腔ケアシステム」における要介護者の姿勢

食べかすやうがい薬を誤嚥（ごえん；誤って肺に飲み込む事）させない様、姿勢に気をつけましょう。座位が理想ですが、難しい場合、右下図の様に横向きの側臥位が安全です。片麻痺がある方の場合、麻痺の無い方を下側にして下さい。



座位



側臥位

## 「口腔ケアシステム」の手順

- ① 水でうすめたうがい薬をスポンジに浸し、歯と口腔粘膜をやさしくこすり、食べかすや歯垢を取り除きます。（約1分）

高齢者の口腔粘膜は薄くなって傷つきやすいので、力を入れすぎないようにしましょう。



- ② 舌ブラシを曲げて、ぎざぎざのある方で舌の奥から手前へ10回位軽く擦り舌を清掃します。（約30秒）

舌を傷つけない様子を気をつけましょう。口臭の大きな原因は舌の汚れにあります。舌の清掃も忘れずに行いましょう。



- ③ うがい薬をつけた電動歯ブラシで歯を清掃します。必要に応じて粘膜も清掃します。（約2分30秒）

電動歯ブラシの詳しい使い方は、次頁、または電動歯ブラシについている小冊子を参考にしてください。



- ④ うがい薬で十分うがいをします。（約1分）  
吐き出したうがい薬はU字型のたらいで受けましょう。誤嚥させないように十分に注意して下さい。
- ⑤ 入れ歯がある場合は、電動歯ブラシで入れ歯の清掃を行います。  
入れ歯は汚れが付きやすく、微生物の温床になっています。ていねいに洗いましょう。

## 「口腔ケアシステム」の応用例



1日1回5分



介護者の「口腔ケアシステム」で、食べかす・歯垢がとれ、歯茎の赤み・腫れがひき、見違えるようにきれいになりました。

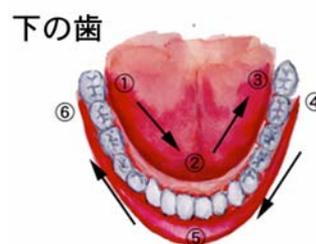
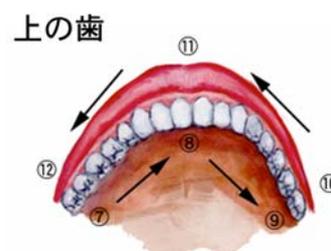
## 電動歯ブラシ使用法

### はじめに

- ・使わない時は、本体を充電器に乗せ、いつも十分に充電されているようにしましょう。
- ・初めて使う時は、手元でブラシの電源を入れて毛先の動きをよく観察しましょう。また、振動が不快に感じられる場合がある事を伝えましょう。
- ・歯を磨く前に、歯ブラシを薄めたうがい薬で湿らせて下さい。基本的に歯磨剤はつけません。
- ・電源は、歯ブラシを口の中に入れてから入れます。口の外で操作すると、ブラシの先からうがい薬・汚物が周囲に飛び散ります。

### ブラッシングの順序

- ・磨き残した場所があると、微生物の棲家になります。
- ・ブラッシングの順序を決めましょう。どこから始めても構いませんが、右図を参考にして**一筆書き**で行うと磨き残しを防げます。



### 歯ブラシのあて方

- ・ブラシを歯に直角に向け、毛先が広がらない程度の力で保持しましょう。毛先が歯と歯茎の境目にあたるようにして、1本ずつ磨きましょう。
- ・下の前歯の裏側（舌側）、上の奥歯の表側（頬側）は、唾液の出口が近くにあり、歯垢が唾液と混ざって歯石になりやすい部分です。歯石になる前に歯垢を取り除きましょう。
- ・奥歯は直接見にくく磨きにくいので、ブラシがきちんとあたっているか確認しながら磨きましょう。一番奥の歯の後方は、ブラシの先を手前に向けて、歯を包み込むように磨きましょう。



## 2. 口腔ケア支援機器～重度な要介護高齢者への口腔ケア

「口腔ケア支援機器」は、うがいができない、口腔ケアを嫌がる、また意思疎通困難など「口腔ケアシステム」では対応が難しい重度な介護を要する高齢者の口腔を清潔に保つために考え出されました。現在特許出願中です。



口腔ケア支援機器



唇に口角鉤をかけ、右手でうがい薬を注入しながら歯磨きを行い、左手で吸引します。



実際の臨床応用

### 「口腔ケア支援機器」による口腔ケア

安全で確実な口腔ケアを行うため、口角鉤（唇をひろげる器具）を使います。消毒薬を流しながら電動歯ブラシを用い、歯にこびりついた食べかすや歯垢を洗い流し汚染物を吸引スポンジで吸い出します。1日1回2分で確実な効果があります。

### 「口腔ケア支援機器」を応用した例（痴呆症）



初診時

1日1回2分  
→



8日後

「口腔ケア支援機器」の使用で、食べかす・歯垢がとれ、歯茎の赤み・腫れがひき、見違えるようにきれいになりました。

当院通院中あるいは入院中の方で「口腔ケア支援機器」による口腔ケアをご希望の方は、歯科外来にてお申し込み下さい（保険診療になります）。

## おわりに

国立長寿医療センターでは、高齢者・要介護者と介護者に簡単かつ効果的な口腔ケアを提供するべく「口腔ケアシステム」「口腔ケア支援機器」を開発しました。これらにより要介護高齢者と介護者双方のQOL(生活の質)の向上、および高齢者・要介護者の全身状態の改善を試みてきました。

今後、口腔ケアが普及する事で、歯周疾患、カンジダ症といった口腔局所疾患の改善と予防、口腔機能の維持回復による摂食嚥下機能の改善、さらに高齢者にとって致命的な誤嚥性肺炎や心内膜炎をはじめとする全身感染症が減少し、健康や社会性の回復により高齢者のQOL(生活の質)が向上がする事を願っています。

健やかな生活をおくるためには、毎日歯や口の手入れをする事が大切です。生涯にわたり自分の歯でかめるように、痛みや腫れなどの症状がなくても年に1～2回程度、歯科医師の定期検診を受けましょう。

また、平成15年にビデオ「誰にでもできる高齢者の口腔ケア」(中央法規出版)、平成16年に書籍「5分でできる口腔ケア」(医歯薬出版)を出版しました。当科に見本がありますので、興味のある方は参考になさってください。

