



## リハビリ通信

# 口腔ケアの重要性



介護者  
向け

日本では超高齢化社会となり、自宅で介護を必要とされる方が増えています。口腔ケアとは「口の中を清潔に保つことで口腔内だけではなく体全体の健康を保つケア」のことです。高齢になったり、病気になったりして身体の機能が低下してくると、自身で口の中の環境を整えることが難しくなります。そのため、介護者が代わりに口の中の状態に目を向ける必要があります。

今回は高齢者の介護をされている方へ向けて、口腔ケアの重要性についてご紹介します。

### 口腔内を清潔に保つ

口の中には約500～800種類の細菌がいるといわれています。健康な人にとっては問題がない細菌ですが、抵抗力や免疫力が低下していると感染症を引き起こします。

口の中の汚れは歯についているものだけではありません。ほほの内側や歯ぐき、舌にも同じように汚れは付着します。細菌の繁殖を防ぐために、口の中の歯垢や食べかすをきれいに取り除く必要があります。

口の汚れを落とすことで、虫歯や歯周病を防ぐことができます。



### 誤嚥性肺炎を予防する

口腔ケアを怠ると誤嚥性肺炎を引き起こす可能性が高くなります。飲み込む力が低下してしまった高齢者が、唾液中の細菌などを誤嚥することにより、死亡率の高い誤嚥性肺炎を発症することが問題となっています。高齢者に対する口腔ケアは誤嚥性肺炎の予防に極めて重要なことです。

唾液を誤嚥することもあるので口から食べられない人も口腔ケアは必要です！

※誤嚥性肺炎とは、うまく飲み込めなかった食べ物や唾液が誤って気管を通じて肺に入り（誤嚥）、炎症を起こしてしまう病気です。



### 口の機能を維持・回復する

口の機能には「噛む」「飲み込む」「話す」「呼吸する」「表情を作る」などがあります。口の機能が衰えると、自分の歯で噛んだり、飲み込んだりすることが難しくなり、十分に栄養が摂取できなくなります。また、話している言葉が聞き取りにくくなったりすることもあります。

口腔ケアによって、口の周囲の筋肉を動かし、口の中を刺激することで口の機能の維持・回復が見込まれます。

また、口腔ケアを行い刺激することで覚醒の促しや生活リズムの調整にも繋がります。



### \*歯ブラシによる口腔ケア\*

歯垢の除去には歯ブラシが必要です。歯が残っている場合には使用して下さい。  
ヘッドは小さめの方が奥まで届きやすく磨きやすいです。

鉛筆を持つように  
軽く握る



- ①歯ブラシを湿らせて、歯磨き粉を少量付けます。
- ②歯ブラシは鉛筆を持つように軽く握ります
- ③軽い力で細かく小刻みに毛先を動かして歯を磨きます。(1ヶ所を20回以上)
- ④うがいをする(うがいが出来ない場合はスポンジブラシで口の中をふき取る)

### \*スポンジブラシによる口腔ケア\*

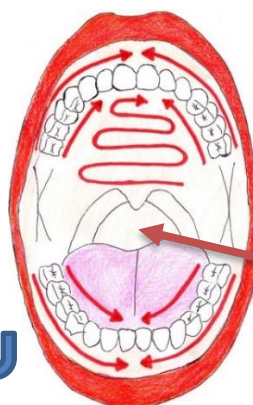
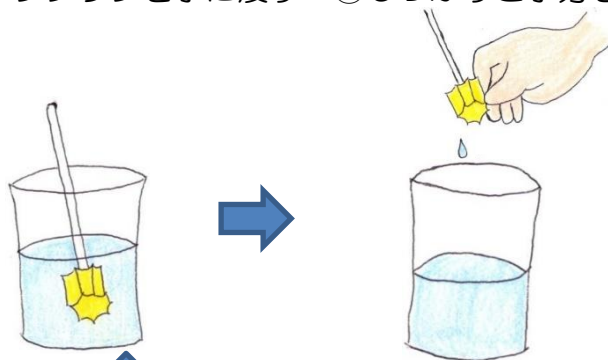
頬や舌など粘膜の清掃に用います。  
うがいの水でムセる方や寝たきりの方には必要です。  
スポンジに細菌が繁殖しやすいため、最低1日1回は取り換えましょう。



クルクル回して汚れを  
からめ取ります。

スポンジブラシの溝に対して垂直になるようにふき取ってください。  
奥から手前へかき出すように動かします。汚れを奥に押し込まないように注意して下さい。  
のどの奥に触れると嘔吐反射を誘発する恐れがあります。

- ①スポンジブラシを水に浸す
- ②しっかりと水分を絞る
- ③口の中の汚れを取る



奥から手前へ  
かき出すように  
動かす

奥に入れすぎると  
危険です

①~③を繰り返す

### \*口腔ケアの正しい姿勢\*



身体を低くして視線を合わせ  
あごを引いてもらう

感染対策として  
マスク・手袋・  
ゴーグルの着用  
を推奨します。



枕を入れて  
首が後ろに反らな  
いようにする

上半身を起こす



上からケアをすると  
上を向いてしまうため  
誤嚥リスクが高くなる



歯ブラシやスポンジブラシに含まれる水分でムセる危険性があります。

飲み込む力の弱い方への口腔ケアは注意してください。

口腔ケアに関することはお近くの医師、歯科医師、看護師、  
歯科衛生士、言語聴覚士等に相談し、指導に従ってください。

