

高齢者を支える 口腔ケアマニュアル

～ 継続的な口腔ケアで生活の質を向上 ～

① **パタカラ体操** 食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで食べるために必要な筋肉をトレーニングします。

パ 「パ」「パ」「パ」「パ」…と「パ」16回



破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。

タ 「タ」「タ」「タ」「タ」…と「タ」16回



「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。

カ 「カ」「カ」「カ」「カ」…と「カ」16回



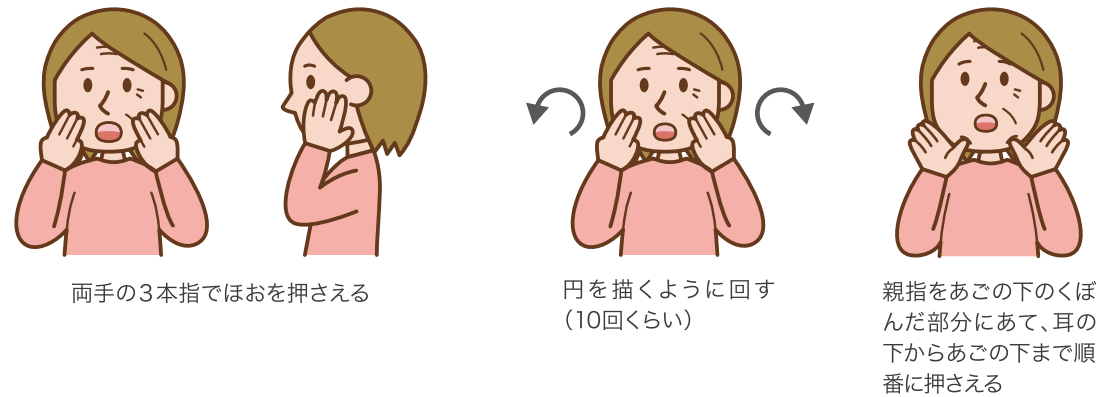
「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。

ラ 「ラ」を16回 ゆっくり「パタカラ」を4回最後に早口で「パタカラ」4回



「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

② **唾液腺マッサージ** 唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。食事時の誤嚥を防ぐために、食前に行うとよいでしょう。

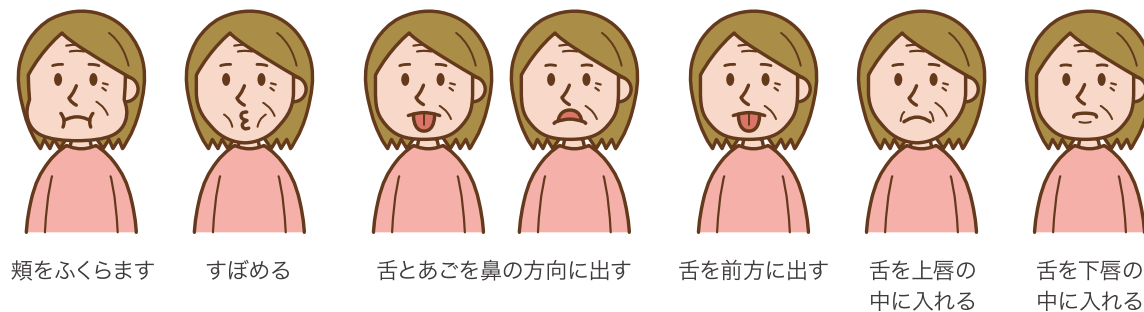


両手の3本指でほおを押さえる

円を描くように回す
(10回くらい)

親指をあごの下のくぼんだ部分にあて、耳の下からあごの下まで順番に押さえる

③ **舌の体操** むせ込みや咀嚼機能の低下、嚥下障害や発音障害の予防につながります。



頬をふくらます

すぼめる

舌とあごを鼻の方向に出す

舌を前方に出す

舌を上唇の中に入れる

舌を下唇の中に入れる

令和3年3月 制作

発行：宮崎県・宮崎県口腔保健支援センター

監修：宮崎県歯科医師会・宮崎県歯科衛生士会

❁ 目次 ❁

口腔ケアについて	P1
口腔内観察のポイント	P2
口腔アセスメント	P4
口腔アセスメントの方法	P5
ケアグッズ	P6
口腔ケアの実践	P7
口腔機能体操	P9~P10

「高齢者を支える口腔ケアマニュアル」は、日々の介護の現場において、効果的に口腔ケアを行うことができるよう作成しました。
 利用者に歯科治療が必要な場合は、かかりつけ歯科医、協力歯科医療機関と連携し、高齢者の口腔機能、口腔機能管理に努めていきましょう。
 また、宮崎県では、在宅歯科医療及び医科歯科連携の推進のため、県内4か所に在宅歯科医療相談窓口を設置しています。お気軽にご相談ください。

❁ 在宅歯科医療相談窓口 ❁

宮崎支部	宮崎市清水1丁目12-2	TEL.0985-29-0055	FAX.0985-22-6551
都城支部	都城市八幡町11-3	TEL.080-1760-1349	FAX.0986-24-1610
延岡支部	延岡市大瀬町3丁目4-5	TEL.090-5933-8290	FAX.0982-21-8143
日南支部	日南市中央通2丁目2-14	TEL.090-5734-2839	FAX.0987-23-1043

口腔ケアの方法は動画でチェック!

ページ内の二次元コードを取込み動画をチェック!

注) スマホや携帯での閲覧の際には、パケット料金が発生する場合があります。



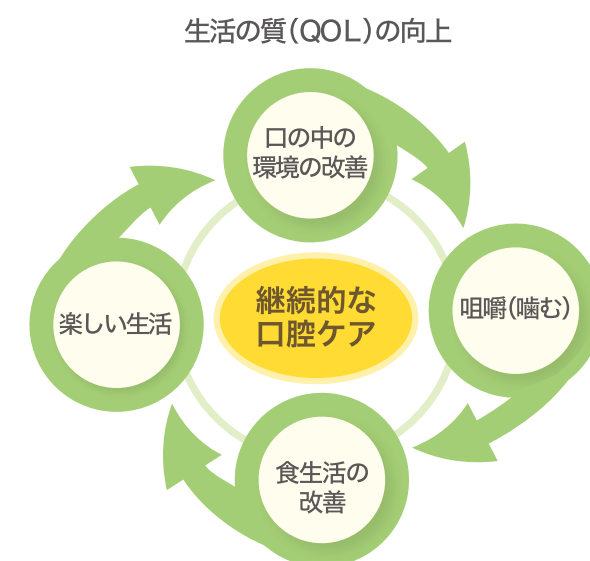
❁ 口腔ケアについて

口腔ケアとは

口腔ケアには、むし歯や歯周病などを予防する口の中を清潔に保つケアと、食事や会話など口腔機能を高めるケアがあります。また、口腔ケアは、口の中の健康を保つだけでなく、誤嚥性肺炎や認知症を予防するなど、全身の健康の維持、向上にもつながります。

高齢になっても、口腔環境が良好であれば、「何でも自分で嚙んで食べることができる」、「楽しく会話する」など、生活の質が向上します。

利用者と介助するご家族を支援できるよう、日頃から介護の現場において継続的に口腔ケアを実践していくことが大切です。



口腔ケアの主な効果

むし歯や歯周病の予防、誤嚥性肺炎の予防、唾液分泌の促進、口臭の改善、味覚の改善、認知症の予防、カンジダ症の予防、インフルエンザ等感染症の予防 など

入れ歯(義歯)で、口の機能を維持

多くの歯を失ったとしても、義歯を入れることにより、お口の機能を維持できます。

- 食べ物を噛めるようになる
- 発音しやすい
- 顔の形を整える

口腔ケアで誤嚥性肺炎の予防

要介護者は、お口の状態が悪いため誤嚥性肺炎を起こすことが多いといわれています。口腔ケアを行うことで、肺炎にかかるリスクを下げることが分かりました。

2年間の肺炎発生率

口腔ケアを実施しなかった人たち	19%
口腔ケアを実施した人たち	11%

出典: Yoneyama T et al, Lancet, 354: 515, 1999

口から食べていなくても口腔ケアは必要です

経管栄養中は、唾液の分泌が減少し、自浄作用が低下するため、口の中の細菌が増加し、誤嚥性肺炎にかかりやすいといわれています。口から食べていない場合でも、口腔ケアは必要です。経管栄養中の方への口腔ケアについては、歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。

口腔内観察のポイント

疾患の有無により、口腔内の症状にも特徴が現れます。
注意深く観察し、問題がある場合は歯科医師・歯科衛生士へご相談ください。

利用者のお薬手帳で服薬を確認し、病歴を把握しましょう

疾患別口腔内の特徴

脳卒中

麻痺等の障がいによる食物残渣の口腔内残留や咬傷、摂食嚥下障害がみられる。セルフケアが困難になれば、むし歯や重度歯周病の罹患も多くなる。

心疾患

抗血栓薬の影響で口腔ケア時に出血しやすいが、ブラッシング等でのケアが必要。口腔内の細菌数を少しでも減らすことが、心疾患の予後の改善にもつながる。

糖尿病

糖尿病の進行による免疫機能の低下、唾液分泌量の減少により、重度歯周病やむし歯のリスクの上昇、口腔乾燥症がみられる。歯周病を治療することで、糖尿病が改善する場合もある。

がん

抗がん剤や放射線等の影響により、口腔粘膜炎、ヘルペス性口内炎、カンジダ性口内炎、口腔乾燥症、歯性感染症などのリスクが高まる。

精神疾患

口腔衛生不良によるむし歯や重度歯周病、服薬による口腔乾燥症や嚥下障害がみられる。治療やケアに対する拒絶がみられる場合もある。また認知症は要介護になる最大の原因であり、在宅ケアにおいては認知症に対する適切な対応が求められる。

介護の現場でよく見られる口腔内の症状

舌苔 (正常な舌は、舌表面にうっすらと白い舌苔がついている)



←舌苔が分厚く着いている状態
口臭や誤嚥性肺炎の原因となることがある。

舌苔がまったくついていない状態 →
新陳代謝ができずに糸状乳頭が消失した状態。味覚異常や灼熱感を生じることがある。



介護の現場でよく見られる口腔内の状況



たん 痰

口腔内が乾燥し、カピカピの痰が舌や口蓋に張り付いた状態。無理にはがすと出血する場合もあるので、複数回に分けて除去する。



じょくそうせいがいよう 褥瘡性潰瘍

義歯が強くあたることにより、床下粘膜に潰瘍形成している状態。早急に歯科医師に連絡し、義歯の調整を行う必要がある。



ヘルペス

水泡形成後に潰れてびらんを形成する。免疫機能が低下している場合に発症することがある。



こんめん 根面むし歯

歯の根っこにできたむし歯のこと。



ざんこん 残根

歯の上の部分がむし歯で崩壊し、根っこだけになった状態。



オーバーデンチャー

残っている歯などを支えに入れ歯を入れている状態。



がっこつえし 顎骨壊死

骨粗しょう症やがんの転移を予防する薬によるもの。高齢者の増加に伴い増えてきている。抜歯等の外科処置や口腔内の感染が引き金となる。



口内炎

アフタ性口内炎は舌、口唇、頬粘膜に発生する。通常10日～14日間程で治癒し、跡は残らない。治癒が長引く場合は他の疾患との鑑別が必要である。

口腔アセスメント

利用者の口腔機能、口腔内状況、口腔清掃状況を把握し、リスクについて口腔アセスメントから問題を抽出します。問題がある場合は必要に応じて、歯科医師、歯科衛生士と連携を図りましょう。

介護予防事業の基本チェックリストにおいて、口腔機能関連のNo.13、14、15の3項目に該当する場合、口腔機能が低下している可能性があります。口腔体操でお口の筋肉を鍛え、口腔機能向上を目指しましょう！

《介護予防事業の基本チェックリスト》

- (13) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか …… 口腔機能体操 (P9参照)
- (14) お茶や汁物等でむせることがありますか …… パタカラ体操 (P10参照)
- (15) 口の渇きが気になりますか …… 唾液腺マッサージ (P10参照)

参考（口腔機能に特化したアセスメントの例）

質問項目	評価尺度	該当番号		備考
		事前	事後	
1 お口の健康状態はどうか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない			
2 入れ歯の使用状況(ある人のみ)	①使っていない ②食事以外のときのみ使う ③食事のときのみ使う ④いつも使う			
3 自分の歯又は入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか	①両方できる ②片方だけできる ③どちらでもできない			
4 開口度	①指2本分 ②指1本分 ③指1本分未満			
5 口の渇きにより食事や会話を支障がありますか	①ない ②時々ある ③いつもある			
6 頬の膨らまし(空ぶくぶくが)	①左右十分可能 ②やや十分 ③不十分			
7 反復唾液嚥下テスト(RSST)の経過時間	1回目までの秒数 2回目までの秒数 3回目までの秒数			
8 オールディアドコキネシス(口の動き)	それぞれ10秒間にできる回数を測定し10で除し、1秒間あたりに換算した数を記載			
9 食物残渣	①なし ②少量 ③中程度 ④多量			
10 舌苔	①なし ②少量 ③中程度 ④多量			
11 歯面あるいは歯の汚れ	①なし ②少量 ③中程度 ④多量			
12 清掃状況(ぬめ出し)	①十分清掃済み ②やや清掃不足 ③清掃不十分			
13 口臭(ぬめ出しの時に)	①ない ②弱い ③強い			
14 入れ歯を外して歯や入れ歯の清掃	①毎日 ②週5~6回 ③週3~4回 ④週1~2回 ⑤していない			
15 歯ブラシの毛先	①広がっていない ②やや広がっている ③広がっている			
16 歯ブラシの清潔状況	①きれい ②少し汚れている ③汚れている			
17 口腔衛生習慣のための声かけの必要性	①必要なし ②必要あり ③不可			
18 食事をおいしく食べていますか	①とてもおいしい ②おいしい ③ふつう ④あまりおいしくない ⑤おいしくない			
19 しっかりと食事が摂れていますか	①よく摂れている ②摂れている ③ふつう ④あまり摂れていない ⑤摂れていない			
20 食事の食べこぼし	①こぼさない ②多少こぼす ③多量にこぼす			

出典：和光市

アセスメント項目	評価	備考
21 食事中や食後のタン(痰)のからみ	①ない ②時々ある ③いつもある	
22 食事を残す量(残食量)	①ない ②少量ある(1/2未満) ③多量にある(1/2以上)	
23 今回のサービスの満足度	①満足 ②やや満足 ③どちらでもない ④やや不満 ⑤不満	
好ましい変化(総合評価) (最終のみ) ※観察・聞き取りから ①あり ②なし	口の中がさわやかになった 唾がよく出るようになった 舌の動きがよくなった わせや食べこぼしが減った 嚥下が向上した 口もとがすっきりした 笑顔が増えた 話がすっきり目覚めた 食事量が増えた その他(備考に記入)	事前は記入不要

実施のための利用者の情報		ぬめ出し記録(実施時記入用)
医師・歯科医師等の指示または連携		
特記事項		

口腔ケアプランの作成

- ★長期・短期の目標を決める。
- ★達成可能な目標と具体的な支援内容を決める。
- ★誰が・どのくらいの頻度で・何をするのか等、介助者も支援できる内容にする。
- ★ケア内容を継続することで期待される効果を予測する。

口腔アセスメントの方法

反復唾液嚥下テスト (RSST)

準備するもの:タイマー

30秒間にできる飲み込みの回数を調べるテストです。対象者の喉ぼとけ(喉頭隆起)に指を置いて30秒間に唾液を繰り返し飲み込んでもらいます。喉ぼとけの上下運動の回数を数えます。

30秒間で唾液をできるだけ飲み込みます。喉ぼとけが十分に持ち上がらなければ、1回と数えません。嚥下機能が低下すると誤嚥性肺炎の原因になります。



3回以上の場合は、嚥下機能正常と判断 3回未満の場合は、嚥下機能低下と判断

オーラルディアドコキネシス

準備するもの:健口くん(タイマーと電卓でもよい)

「パ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間にできるだけ早く発音させ、1秒間あたりにできる回数を調べるテストです。

- パ・・・口唇の動き
- タ・・・舌の前方の動き
- カ・・・舌の後方の動き



電卓で「+」、「1」キーを押した後、発音にあわせて「=」キーを押して計数(メーカーによって操作方法が異なる場合があります)

1秒間あたり6回以上の場合は、舌口唇運動機能正常と判断 1秒間あたり6回未満の場合は、舌口唇運動機能低下と判断

唾液分泌の低下による口腔乾燥に気をつけましょう!

唾液の減少は、むし歯や歯周病のリスクが高まるだけでなく、嚥下困難にもつながります。利用者が自覚していない場合も多いので、よく観察することが大切です。

度数	所見
0度(正常)	口腔乾燥や唾液の粘性亢進はない。
1度(軽度)	やや唾液が少ない。唾液が糸を引く。
2度(中程度)	唾液が極めて少ない。細かい泡が見られる。
3度(重症)	唾液が舌粘膜上に見られない。



唾液は大事!

唾液は消化作用や抗菌作用があるほか、口腔粘膜の乾きを防止し、表面を保護することで、口腔内環境を良好に保っています。

ケアグッズ

利用者の口腔内状況や全身状態に適したケアグッズをそろえましょう。基本は、利用者が使用しているアイテムを代用すること。経済的な負担をかけないことも大切です。



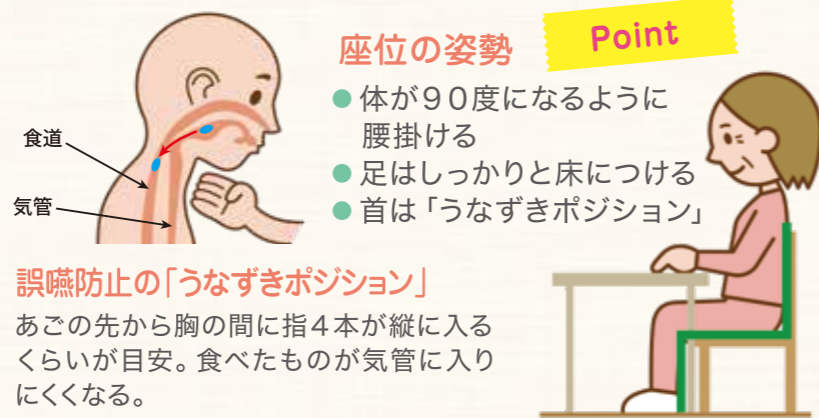
手早く口腔ケアが行えるよう、使用する道具を近くに準備しましょう。

- 水を入れたコップを分けて使用することが大切です。
- 保湿剤は使う分を出しておきましょう。

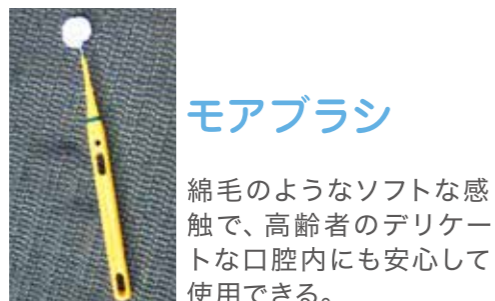
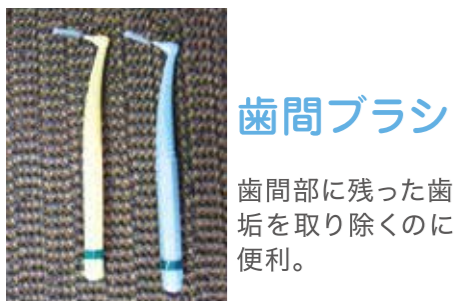


姿勢を整え誤嚥を防止

高齢により口腔機能が低下すると、食物の残渣や逆流した胃内容物が気管から肺に入り、細菌感染を引き起こしやすくなります(誤嚥性肺炎)。口腔ケアを実施する前に、誤嚥防止のための正しい姿勢を整えましょう。



あと便利な歯科専門グッズ



★ちょっとした工夫で便利グッズに



口腔ケアの実践

「ブクブクうがい」ができるorできないで異なる口腔ケア

口腔ケアの方法を見分ける	うがいができる	うがい→粘膜マッサージ→粘膜ケア→舌の清掃→歯の清掃→うがい
	うがいできない 乾燥がある	保湿→粘膜マッサージ→粘膜ケア→歯の清掃→清拭→保湿 汚れを回収したら拭きあげる…の繰り返し 保湿剤は歯磨剤として使用できるものがおすすめ



粘膜マッサージ(機能的口腔ケア)

手順

- ① 保湿剤を唇にとんとんと優しく当て、口腔ケアの合図。
- ② 人さし指を奥に入れ、後ろから手前に5回ほど鉛玉が入っているようにマッサージ。
- ③ 上から下に5回、鉛玉が入っているようにマッサージ。
- ④ 奥から手前に向かって、上唇を押し上げるようにマッサージ。
- ⑤ 口蓋、舌の上に乾燥予防のために保湿剤を塗る。



スポンジブラシを使用した粘膜ケア

手順

- ① スポンジブラシを清潔な水につけ、固く絞り保湿剤を少し付ける。最初に唇に当てて利用者にケアの合図をする。
- ② スポンジブラシを奥に入れ、後ろから手前に鉛玉が入っているように動かし、ゆっくり上下に動かし引く。
- ③ 片側が終わったら、スポンジブラシは不潔用の水で汚れを洗い固く絞り、清潔用の水につけてから固く絞り水気を切る。
- ④ 反対側も同じように行う。

Point

・清潔用の水と不潔用の水を準備すること ・口腔の右半分、左半分と分けてケアを行う



舌の清掃

手順

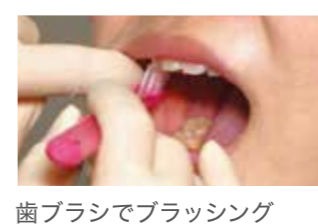
- ① スポンジブラシに保湿剤を塗る。
- ② 誤嚥防止のために、ブラシは奥から手前に動かす。
- ③ 真ん中から両端までブラシを押しさえつけないように優しく磨く。



歯の清掃(器質的口腔ケア)



①フロス ②歯間ブラシ ③ワンタフトブラシ ④歯ブラシ



うがいを3回して口腔ケアは終了

うがいがしっかりできない利用者には清拭を行きましょう

手順

- ①ガーゼや口腔用ウェットシートを指に巻きつけて行う。
- ②誤嚥防止のために奥から手前が基本。
歯、歯肉、頬の内側、舌まで、すみずみまできれいにする。
- ③途中、ガーゼなどを裏返して、きれいな方で清拭を行う。



指にガーゼを巻きつけてケア



ベッド上でのケアの姿勢



寝たきりなど座位での姿勢が困難な利用者は、ベッドでの口腔ケアを行います。介助者と連携を図り、臨機応変に対応することが重要です。

Point

- 背もたれは状況により30度～60度に。
- お尻はピタッとマットにつけて、姿勢を安定させる。
- 膝は曲げて、足にはタオルなどをまわって置き、姿勢を安定させる。
- 誤嚥防止の「うなずきポジション」

うがいができない・麻痺がある利用者への口腔ケア

嚥下機能が低下しているため、誤嚥を起こしやすい状態です。口腔ケアは誤嚥防止のために奥から手前に行いましょう。

保湿剤を使用した口腔ケアが基本

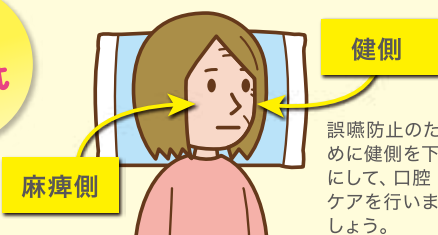
保湿→粘膜マッサージ→粘膜ケア→歯の清掃→清拭→保湿
汚れを回収したら拭きあげる…の繰り返し



麻痺のある利用者はアセスメントで麻痺の種類と症状を把握することが重要です

- まぶたが下がる
- 口角が下がる
- 鼻唇溝が薄くなる

観察のPoint



誤嚥防止のために健側を下にして、口腔ケアを行きましょう。

痰や溜まった唾液は吸引器で処理することをおすすめします

使い方をきちんと把握した上で、効果的に使用しましょう。



吸引器



吸引ブラシ



吸引ブラシを吸引器に接続して、適切に使用しましょう



口が開かない・開けたくない利用者への対応

口が開かない

原因①

口腔内の乾燥により、粘膜がくっついて開かない。

対処法

保湿剤でこまめに口唇から口腔内を湿潤させる。

原因②

認知症や脳梗塞による口腔周囲筋の機能低下。

対処法

マッサージで筋をゆっくりとほぐす。原始反射を利用する。

口を開けたくない

心理社会的要因

口臭が気になる、何をされるのか不安、痛みへの不安。

認知機能的要因

どうしたらよいか分からない、指示内容を理解できない。

対処法

心理的な不安がある場合、継続的に介助し、信頼関係を築くことで、お口を開けてくれることがあります。

口腔ケアが困難な場合は、**歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。**



口が開かない時のさまざまな対処法

歯と歯の間のわずかな隙間で開くこともあります。利用者の口腔状態を把握したうえで試みましょう

下唇小帯あたりを指で押して口を開け、隙間に歯ブラシの柄を噛ませる。



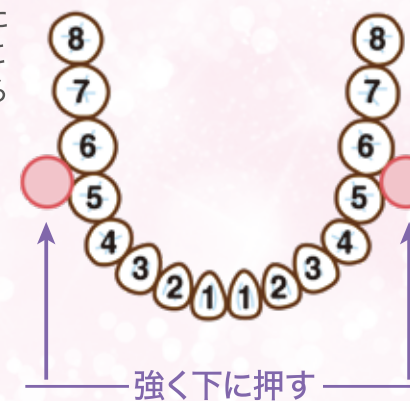
下唇小帯

バイトブロック時の注意点

- 奥歯の上下が咬合できているかを必ず確認
- 歯ブラシの柄が折れることがあるので要注意



下顎の5、6番あたりを指で強く下に押すと、口を開けることができる。



強く下に押す

口腔機能体操

口腔機能回復のために歯磨き後の日課にしましょう!



唇の機能回復
「ウー」で口をすぼめて「イー」で口を横に広げて口輪筋を鍛える。



舌の機能回復
早く行うことがポイント。舌に筋力をつけることで飲み込む力をつける。



飲み込みの機能回復
「あー」と口を大きく開ける。開口運動をスムーズに行うことで口輪筋と喉の筋力をつける。

利用者の状況に合わせた体操を!

P10に続く