

ここで活かそう ナースの力!

第4回

テーマ「口腔ケアの方法とポイント」



..... Question & Answer 1



食事や嚥下リハビリテーションの前に口腔ケアを行うのはなぜですか。
口の中に食物残渣はありませんが。



口腔内には食物残渣以外にも、細菌類が多数存在しています。
これらの細菌を含んだ唾液を誤嚥してしまうと、肺炎を起こすリスクが高まるため、
唾液を飲み込む機会の多い、食事や嚥下リハビリテーションの前に行なうことが大切な
ことです。

●口の中は細菌だらけ

不潔な口腔内には、歯、歯茎、舌の表面、頬の内側などに、食物残渣や汚れの塊だけでなく、目に見えない細菌が約800種類潜んでいます。これらの細菌の中には、肺炎球菌やインフルエンザ菌など、高齢者の肺炎の代表的な原因菌も含まれています。



口腔内の細菌を減らして肺炎予防！

汚れた口の唾液1ml中には、なんと1億から10億の細菌が！
肺炎発症には、誤嚥した唾液に含まれる細菌の種類より、
細菌の数の方が関係しています¹⁾
⇒専門的口腔ケアにより口腔内細菌数を減らすことが可能
⇒細菌数の減少により、発熱日数の減少、肺炎発症の抑制、
肺炎による死亡率が減少²⁾



汚れた口の中で増殖する細菌



(写真提供:医療法人社団コンパス 歯科医師 三常利克先生)

1) Inglis T.J, et al : Gastroduodenal dysfunction and bacterial colonization of the ventilated lung. Lancet. 341(8850):911-913, 1993

2) Kikutani T, Tamura F, Tashiro H, Yoshida M, Konishi K, Hamada R: Relationship between oral bacteria count and pneumonia onset in elderly nursing home residents: Geriatr Gerontol Int, Aug 11. doi: 10.1111/ggi.12286..2014.

●多少の誤嚥を想定した口腔ケアを

加齢に伴い、全身状態の低下、嚥下機能の低下により誤嚥が起きやすくなります（第3回Q2 Point参照）。
就寝中に、ムセが起きないほど微量の唾液誤嚥（マイクロアスピレーション）を起こしていることもあります、誤嚥を完全に防ぐことは難しいといえます。
だからこそ、唾液誤嚥による肺炎のリスクを避けるためにも、口腔ケアは重要なことです。

Q

口腔ケアは、歯磨きのことではないのですか。口本来の機能を回復するには、何をしたらいいのでしょうか。

A

細菌を増殖させないことを主な目的とするケアで口腔を清潔な状態に保ち、口腔機能を回復させ維持・向上させることを主な目的とする嚥下リハビリテーションを並行して行うこと全体が口腔ケアです。口本来の機能ができるだけ使うことが、一番の回復方法であり予防法でもあります。

●清潔な状態の口腔を維持するケア

口腔内の状況は一人一人異なります。服用している薬の影響も異なりますから、歯、義歯、歯茎、粘膜（舌・口蓋・頬など）など口腔の状態を把握し、適切なケア用品を選び、個々に適した方法で行います。
感染予防のため、マスク、エプロン、使い捨てグローブを着用しましょう。

CHECK!

- ・歯の欠損や変形
- ・歯茎の腫れや色の変化
- ・口臭の強さや口の中の乾燥具合
- ・出血の有無や出血の部位
- ・服用薬の影響
- ・意思疎通は可能か
- ・一定の時間、口を開けていられるか など



Point

ケアの前後には保湿を忘れずに

- ・食べ物カスや痰などが乾燥してこびりついたまま取り除そると、痛みを生じます。ぶくぶくうがいをしてもらう、保湿剤を塗る、スポンジやガーゼで湿らせる、などで乾燥した塊を柔らかくして取り除きやすくしてから、ケアを始めます。
- ・ケアの仕上げにも保湿剤やリップクリームを使って、口腔内や唇の保湿に努めましょう

歯ブラシの正しい使い方を覚えましょう

- ・基本は鉛筆を持つように握り、軽く小刻みに動かします。
- ・力を入れすぎると歯ブラシの先が開いてしまい、毛先が歯の表面に当たりません。
- ・磨きたい部位によって、歯ブラシの当たる角度や前方と後方を使い分けます（右図）。
- ・義歯は、材質的にも構造的にも汚れが付着しやすいので、義歯専用ブラシで丁寧に磨きます。

粘膜のケアも忘れずに

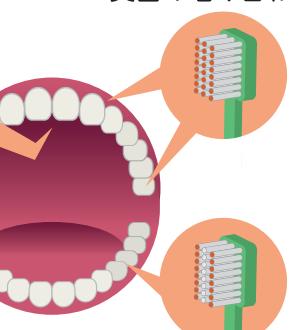
- ・唇、舌、歯茎、頬の内側、硬口蓋(上あご)などの乾燥や汚れを見落とさないように。
- ・口の中も触れるケアなので、顔や口の周りに触れても抵抗がないことを確認し、声をかけながら行いましょう。
- ・スポンジブラシを使用するときは、水をよく絞ります。

✿が磨きたい部位に当たるように

前歯の裏側



歯と歯茎の境目 奥歯の噛み合わせ



一番奥の歯のうしろ

歯と歯の間

●摂食嚥下リハビリテーション

口腔の機能とは、ものを食べたり飲んだりするだけでなく、呼吸、発声（会話、歌を歌うなど）、表情を作るなどの働きもあります。これらがスムーズに機能するために、唾液腺マッサージや嚥下体操などのトレーニングを行い、口腔機能の回復、維持・向上を目指します。

唾液のはたらき

- ・口腔内の自浄作用を保つ
- ・食べ物の消化作用を助ける
- ・口腔乾燥による痛みを減少させる
- ・口を開けやすくなる（口腔ケアが行いやすくなる）
- ・摂食嚥下や発声などの機能をスムーズにする



唾液腺マッサージ

唾液の分泌を促す耳下腺・頸下腺・舌下腺のツボを刺激するマッサージです。



耳下腺

耳たぶのやや前方、上の奥歯付近



頸下腺

頸の骨の内側、柔らかい部分



舌下腺

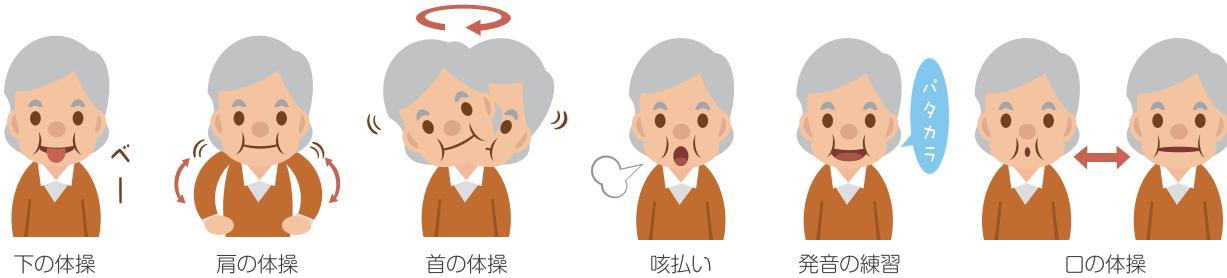
下顎のくぼんだ所から舌を押し上げる

唇のマッサージと保湿、口の周りや頬のマッサージも優しく行いましょう。

嚥下体操

嚥下に必要な口や喉の筋肉だけではなく、首や肩の筋肉もリラックスさせることが大切です。首や肩を回す、舌や口を動かす、発音（第3回Q3参照）、咳払い、息こらえなどは、嚥下の力を鍛えます。また、しっかり口を閉じられるようになることで鼻呼吸が復活し、口腔乾燥予防にもつながります。人との会話、歌を歌うなどの日常的な動作も、トレーニングとして有効です。口の持つ機能を常に使い、廃用症候群を防ぎましょう。

嚥下体操の例





口腔ケアを実施する際に必要な用具の選択や、安全なケアのためのポイントを教えてください。



個々の患者さんの状態、口腔内の状況にあった用具を使用し、患者さんの状態が良い時に行います。
また、ケアがうまくいかない場合は無理をせず、歯科医師や歯科衛生士など専門家に相談しましょう。

●状況に適した用具を選ぶ

口腔ケア用品	選択のポイント
歯ブラシ	柄は握りやすいか。口の中の状態に合った毛の硬さか。大きさは適当か。先端部分は前歯2本分が目安といわれている。
スポンジブラシ(綿の物もあり)	粘膜を傷つけていないか(痛くないか)。汚れや痰を取りやすいか。
舌クリーナー(ブラシタイプもあり)	舌苔のこびりつき具合はどうか。舌が腫れたり荒れたりしていないか。舌の表面は傷つきやすいので、歯ブラシで代用はしない。
歯磨剤(ペースト状・粉末状)	爽快感や、含まれる成分の効果(虫歯や歯周病予防など)が必要か。研磨剤入りの歯磨剤を硬い歯ブラシにつけて義歯を磨くと、義歯が削れてしまうこともあるので注意。
ガーグルベースン(洗面器などでも代用可)	洗面所まで移動できるかどうか。姿勢や顔の向きを変えられるかどうか。自分で吐き出せない場合は吸引が必要。
リップクリーム・口腔潤滑剤	唇や口腔内が乾燥していないか。唾液の分泌具合はどうか。口腔内の保湿維持は重要。

その他、必要に応じてデンタルフロス(糸ようじ)、洗口液、口腔用ウェットティッシュなども用意

●安全な口腔ケアのために

体調：熱はないか、しっかりと目覚めているかを確認

姿勢：可能であれば洗面所まで移動して椅子に座って行う。

⇒頭が後屈すると誤嚥しやすいので、クッションや枕を利用してやや前屈になるように

ベッド上で行うときには、上半身を起こし、リラックスした姿勢を保つ

⇒ひざの裏や足首などの関節が適度に曲がる姿勢をとる(ベッドの足部アップやクッションによる調整)

片麻痺がある場合は、誤嚥しないよう麻痺のない側が下になる側臥位に

⇒唾液などは、重力で麻痺のない側にたまるので、反射が起きて気管への垂れ込みを防げる

アプローチ：突然口を触ったりせず、肩や腕のマッサージ、ホットタオルを頸に当てるなど

をして、心地よいと感じてもらってから始める



ここで活かそう！ナースの力



ケアとは本来心地よいもので、苦痛であってはなりません。日常的に患者さんと接する機会の多いナースの持っている情報は豊富です。患者さんごとに異なる「心地よさを」を見つけ、上手に口腔ケアにつなげていきましょう。