

ご存じですか？口腔ケア！



口腔ケアとは

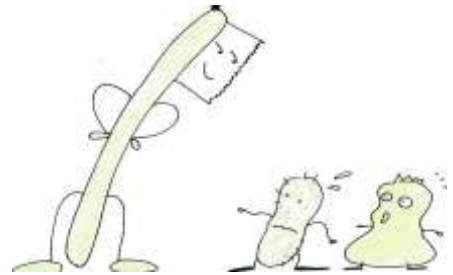
口腔ケアとは、口腔内の汚れをとる清掃行為だけでなく、口腔機能（食べる、会話するなど）を維持、回復させるためのリハビリテーションを含んだ総合的なケアのことです。

口腔ケアの目的

- ① むし歯・歯周病の予防
- ② 誤嚥性肺炎ごえんせいの予防
- ③ 麻痺した口腔器官の機能回復
- ④ 生活リズムを整える
- ⑤ 正常な味覚を保ち食欲増進を促す
- ⑥ 生活意欲の向上を促す

1 歯蝕・歯周病の予防のために

- 1) 口腔ケアを行うことにより、むし歯原因菌を含む歯垢しこう（デンタル・プラーク）を除去できます。
- 2) 口腔に残る食物残渣を除去し細菌の繁殖を防ぐことができます。
- 3) フッ化物を用いて歯質を強化することによってむし歯を予防することができます。
- 4) 歯周病の発症には、歯周病原因菌が大きく関わっています。歯と歯の間や歯と歯肉の境目の歯垢をできるだけ取り除くことで予防できます。
- 5) 歯肉へのブラッシングは、歯肉の血行をよくするマッサージ効果も期待できます。



2 誤嚥性肺炎の予防のために

- 1) 高齢者では口腔内で繁殖した細菌が、高頻度に本人が気づかないうちに肺へ落ち込んでいっていることがわかっています。
- 2) 栄養状態が悪かったり、他の病気にかかっていたりすると、肺に落ち込んだ細菌によって肺炎ごえんせい（誤嚥性肺炎）にかかることがわかっています。
- 3) 口腔ケアの継続により、誤嚥性肺炎の発症を抑えることができることも明らかにされています。



3 麻痺した口腔器官の機能回復

- 1) 口腔の感覚（味覚、触覚など）や顎や舌、唇などを動かす為にはたいへん多くの脳の神経を必要としています。
- 2) 口腔ケアにより、これらの器官の機能を回復させたり、維持することは人間にとって基本的な行為である、食べることや会話（コミュニケーション）することを保障することです。



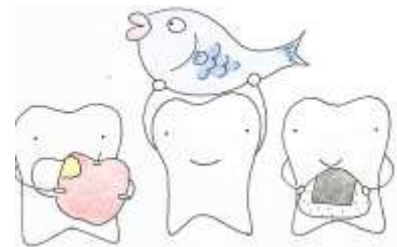
4 生活リズムを整える

- 1) 口腔機能は多くの脳の機能を使って成し遂げられる複雑で高度な機能です。
- 2) 口腔ケアによって、刺激されたり活性化される脳の範囲は広く、口腔ケアは脳に対する有効なリハビリテーションとも言えます。
- 3) 歯みがきなどの清潔動作の自立支援をすることにより、メリハリのある生活リズムが獲得されます。



5 正常な味覚を保ち食欲増進を促す

- 1) 多くのむし歯や、不潔な義歯、合わない義歯は口腔機能を低下させ摂取する食品の種類や量を制限します。
- 2) 喪失した歯があれば会話したり、人と会ったりすることも避けるようになります。
- 3) 口腔ケアにより、口腔機能を回復させ意欲ある食生活や、積極的なコミュニケーションが出来るようになります。



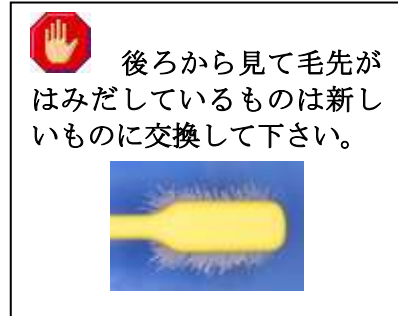
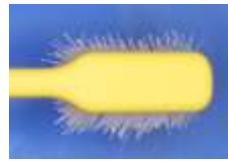
6 生活意欲の向上を促すために

- 1) 口腔ケアというケア (care) と歯科治療という医療 (cure) をうまく連携して、提供することにより口腔機能を向上させることができます。
- 2) 口腔機能の向上により、ADL (日常生活動作) や QOL を向上させる効果があることがわかってきました。
- 3) 口腔機能の回復により正常な味覚を保ち食欲増進や生活意欲の向上を促すことが期待できます。



■清掃方法

☆歯ブラシのブラシ部分のよび方



☆歯ブラシのあて方の基本

- ① 歯の平らな面を磨くときは歯ブラシを歯に対して直角に当てるのが基本です。
- ② 強く押しえつけるのではなく軽く当てて小刻みに横に動かします。
- ③ 当てる力の目安は毛先が広がらない程度の圧です。
- ④ 曲面を磨くときは歯の曲面を分割して毛先が届きやすい方向に当てます。
- ⑤ 特に歯周病が起こりやすい歯と歯肉の境目、歯と歯の間は念入りにみがきましょう。
- ⑥ 歯と歯の間のすき間が大きくあいている場合は歯間ブラシを使いましょう。



毛先が広がらない程度の圧で当てます



歯のうら側も洗います



歯と歯の間には毛先を入れます



歯と歯肉の境目に毛先をあてましょう



歯間ブラシの利用

■義歯の清掃方法と取扱い

義歯に付着した歯垢（デンチャー・プラーク）もブラシで機械的に除去することが最も重要です。

まずブラシできれいに落として流水で洗い流します。特に部分床義歯の場合は、クラスプ（金属のバネ）やバー（金属の連結部分）が複雑な形態をしていますので注意深い清掃が必要です。

また、義歯は落下の衝撃や咬合力以外の方向からの強い力によって破折したり金属部分が変形することがありますので注意しましょう。



歯垢が取り除かれた部分床義歯。歯垢によってくもってみえていた金属部分はきれいになっている。



義歯の金属部分に付着した歯垢（デンチャー・プラーク）



義歯表面の清掃



義歯内面の清掃



就寝時には義歯をはずして水の中に浸しておきましょう。義歯洗浄剤を使用して浸け置きしておくとも効果的です。

また、義歯の紛失を防ぐためにも義歯を入れておく専用の容器を準備しておきましょう。

口腔ケアに関して困ったときは？

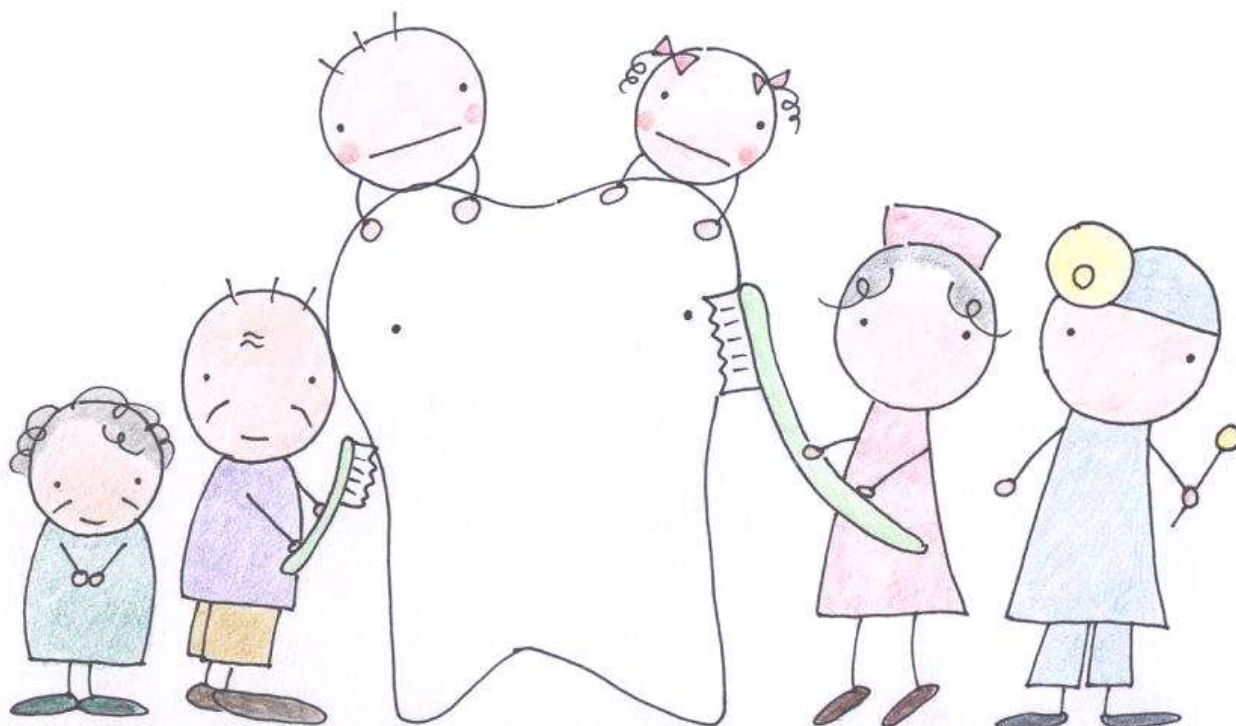
- ① 受け持ちのケアマネジャーがいる場合は、担当ケアマネジャーに相談しましょう。
- ② ケアマネジャーがない場合は、「地域包括支援センター」か「市町担当窓口」に相談しましょう。
- ③ 平成24年度より県歯科医師会に「在宅歯科医療連携室」が設置され、患者・家族、在宅療養支援者（介護支援専門員、訪問看護ステーション等）からの歯科治療や口腔ケアに関する相談を受け付けています。

●地域包括支援センター一覧

市町名	名称	住所	電話番号
大田市	大田市地域包括支援センター (高齢者福祉課内)	大田市大田町大田口 1111	0854-82-8787
	サブセンター(市民センター内)	大田市大田町大田イ 140-2	0854-83-7766 0854-84-0326
川本町	川本町地域包括支援センター	邑智郡川本町大字川本 545-1	0855-72-0633
美郷町	美郷町地域包括支援センター	邑智郡美郷町粕淵 168	0855-75-1213
邑南町	邑南町地域包括支援センター	邑智郡邑南町矢上 6000	0855-95-1115

●在宅歯科医療連携室

名称	住所	電話番号
在宅歯科医療連携室 (県歯科医師会事務局内)	松江市南田町 141-9	0852-27-8020 (平日 9:00~17:00)



発行：大田圏域健康長寿しまね推進会議歯と口腔の健康部会（島根県県央保健所健康増進課）
 電話：0854-84-9821 FAX：0854-84-9830
 平成25年度改訂