





『口腔ケアとは？』

口腔ケアには、2つの目的があります。

1つ目は、口腔機能（笑う・話す・食べる・表情を作る・呼吸する）を維持・増進させることが目的の「機能的口腔ケア」です。これは口腔機能のリハビリテーションとしての役割を果たし、介護での歯科疾患予防だけでなく、認知症進行の予防としても注目されてきています。代表的なものとして舌体操や、顔面体操、唾液腺のマッサージなどがあります。舌を動かすことで、口の周りの筋肉トレーニングになります。摂食・嚥下障害を起こさないためにも、歯だけでなく、舌や唇までを含めた全ての機能を活性化させ、口腔ケアでの重要な役割を果たします

2つ目の「器質的口腔ケア」は、身近な歯磨きや歯垢清掃によって虫歯や歯周病（歯槽膿漏）といった一般的な歯科疾患の予防から、口の中をきれいにすることで誤嚥により引き起こされる肺炎（誤嚥性肺炎）や呼吸器感染症などを防ぐ目的もあります。私たちの体には、外部からウイルスや細菌が進入しようとしたときに、異物を侵入させないように防御機能を持っていますが、口の中が細菌で汚れていると、この防御機能の働きが弱まってしまいます。口腔ケアにより、唾液がよく出るような状態にすることや、侵入したインフルエンザウイルスや、風邪の細菌などを洗い流す役割をします。

目的1 機能的口腔ケア	目的2 器質的口腔ケア		
 <ul style="list-style-type: none"> ● 唇・舌・頬の運動 ● 発声、呼吸、 ● 唾液 マッサージ ● リラクゼーション 	歯がある場合  <ul style="list-style-type: none"> ● 歯ブラシによる歯磨き ● 歯間ブラシ、糸ようじ、 ● フロスによる歯間清掃 ● フッ素入り歯磨き剤使用 	義歯がある場合  <ul style="list-style-type: none"> ● 義歯用ブラシによる機械的清掃 ● 義歯洗浄剤による化学的清掃 	歯がない場合  <ul style="list-style-type: none"> ● 舌ブラシや粘膜用 ● ブラシによる舌と粘膜の清掃 ● うがい

これらの口腔ケアは、高齢者にとって多くのメリットがあります。口腔ケアを行うことで、歯科疾患予防から、口腔機能の向上で健康の維持や増進を行い、生活改善から、食べることの意欲が湧き、最終的に生きることの意欲も増してくるのです。また口臭予防の効果や、義歯不適合などによる発音障害を改善することで、人とのコミュニケーションを取る機会を増やし、社会生活にも好循環をもたらします。人との接触が少ない生活では、脳の刺激も減少し、脳の老化を進める原因にもなります。口から影響して起こる、さまざまな健康への悪循環を引き起こさない為にも適切に口腔ケアを行い、施設入所者のQOL（生活の質）の向上を目指します。

健康維持・増進	疾病予防と生活改善
<ul style="list-style-type: none"> ● 食べる意欲の改善 ● コミュニケーション改善 ● 味覚の改善 ● 生活リズムを整える 	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症の進行抑止 ● 免疫力の向上 ● 口臭の予防 ● 虫歯、歯周病予防 ● 低栄養の防止 ● 唾液分泌の促進

◆ウィルアドバンスの口腔ケアサービスとは？

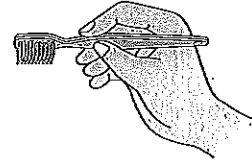
◆インフルエンザ予防

◆虫歯（むし歯）予防

● 口腔ケアの方法

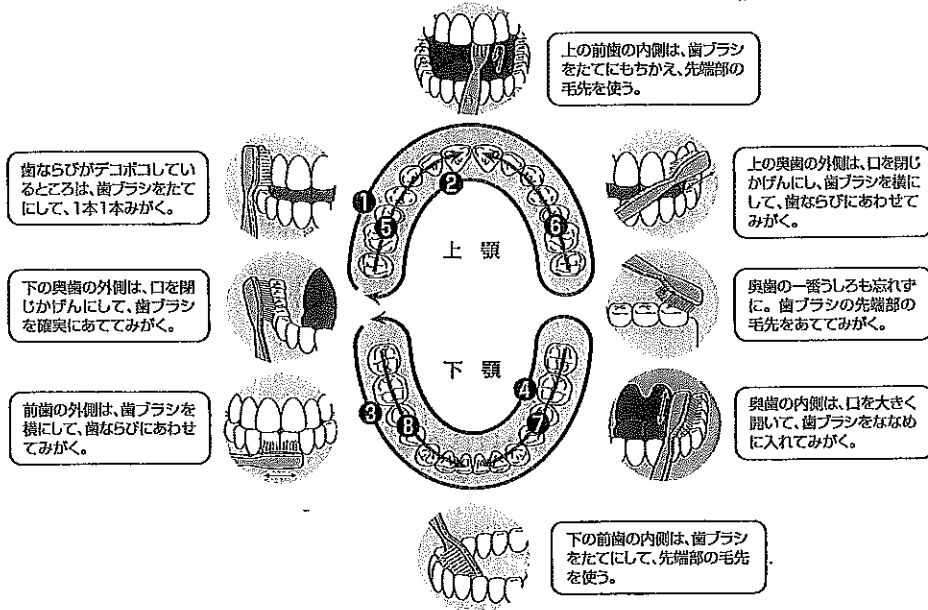
① 歯磨き

- ・ 歯ブラシは鉛筆を持つように持ちます。
- ・ 歯の汚れの残りやすい部分を丁寧に磨きます。
- ・ 歯ブラシの当て方はソフトタッチ、揺らすように。
- ・ 一度に、1〜2本ずつ磨きます。



【歯みがきの手順】

【歯ブラシの持ち方】

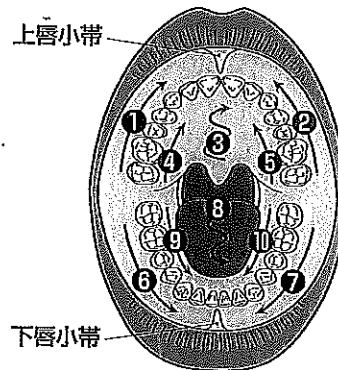


② 含嗽法 (うがい)

- ・ 口唇をしっかり閉じて
- ・ 大きく頬を膨らませて
- ・ 口に含んだ水を勢いよく動かします。

③ 口腔清拭

- ・ 体を起こすことができない時
- ・ 水を口に含めない時
- ・ 歯ブラシが歯肉を傷つける時



【口腔清拭の手順】

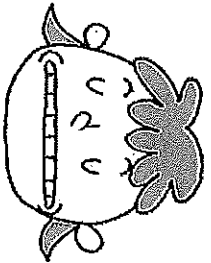
以上のようなとき、口腔清拭を行ないます。

スポンジブラシや指にガーゼを巻き、緑茶や白湯で湿らせ、歯、歯肉、頬の内側、舌の下のすみずみまで、口腔内を潤し、食べ物の残りかすをふき取ります。

お口のツツ体操

顔面体操

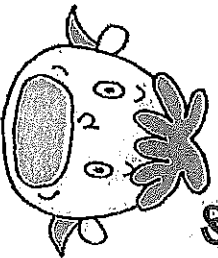
頬や口の周りの筋肉を動かして、表情を豊かにします。



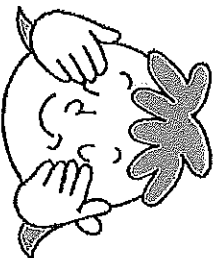
①目を閉じて「イー」の口、「ウー」の口



②アツアツで目を左右に (3回)



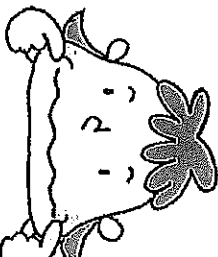
③思いきり口と目をあけて声を出す (2回)



④指先で目のまわりを触る



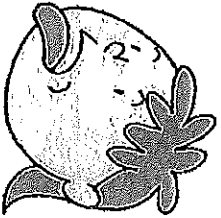
⑤唇の中央をつまむ (上・下)



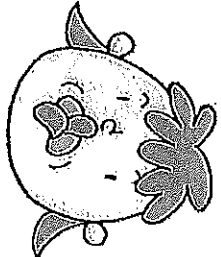
⑥頬をつまんで横に引く

舌体操

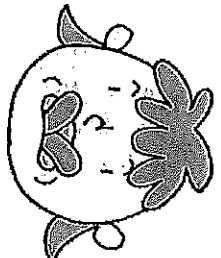
舌の動きや動きが良くなると、唾液が出やすくなり、薬が楽音しやすくなります。



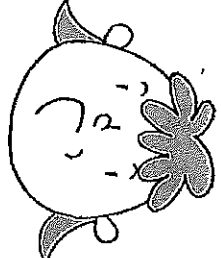
①舌を出す。引つ込める (3回)



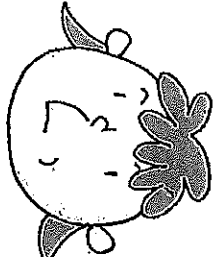
②舌を上下に動かす (3回ずつ)



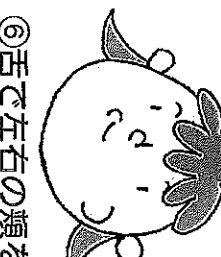
③舌を左右に動かす (3回)



④舌で下唇を内側から押す



⑤舌で上唇を内側から押す



⑥舌で左右の頬を内側から押す
⑦口の中で舌をぐるりと回す (左回し、右回し)

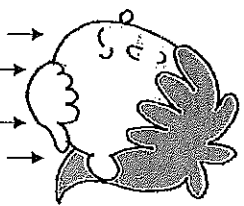
唾液腺マッサージ

唾液がたぐさなくなるようになり、食べものが飲み込みやすくなります。



目下腺への刺激

①奥歯のあたりを後ろから前にマッサージする (8回×2)



顎下腺への刺激

②親指で目下から顎の下までを4ヶ所押す (4回)



舌下腺への刺激

③両手の親指で顎の下を押す (8回×2)

お口のツツ体操は、食前の洗顔後や

〜一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むために、続けることが大切です。〜

高齢者の口腔内の特徴

・治療のあと、入れ歯が多い。

・自浄作用が働かない

お口には本来、自分で清潔を保つ力である自浄作用が備わっています。

自浄作用とは？

歯の表面や歯と歯のすき間、舌などのお口の粘膜に付着した汚れや細菌を唾液により洗い流し、お口の中を清潔に保つ働きのことです。

運動障害や麻痺があると、口腔機能が十分ではなく、自浄作用が働きにくくなります。

・虫歯・粘膜疾患（口内炎・義歯性腫瘍）が増える。

・お食事がお口の中に残る。

高齢者の中には、食事をきざみ食にしたり、とろみをつけて召し上がる方もいます。きざみ食は歯のすき間や口腔内に食べかすが残りやすく、ねばりけの強いペースト食は、口腔内に長時間停滞しやすくなります。

高齢者の多くは唾液の分泌が十分ではなく、口腔内は乾燥しがちです。口腔内が唾液で潤っていないと、食べかすを洗い流す作用が働かなくなったり食べ物を飲み込むことが難しくなったりします。こういった原因により口腔内環境は良くない状態になり、口腔内が衛生的でないことが原因で起こる虫歯や歯周病も悪化します。

・お口が乾燥する。

加齢に伴い、唾液の分泌量は減少します。特に高齢者の口腔内は内服薬の副作用でさらに唾液は少なくなり、口腔内が乾燥してしまいます。そのため唾液の重要な役割を十分に果たすことができなくなります。

嚙む・飲み込む・発声することをスムーズに行うことが出来なくなり、また、乾燥により入れ歯が痛くて入れられないなどの症状が現れます。

口腔機能が低下しているサイン

- ・食べこぼしがある
- ・むせる
- ・うがいができない
- ・口臭がある
- ・お口が渇く
- ・歯磨きができない、またはしない
- ・話しをする機会がない
- ・人と関わらない
- ・笑わない
- ・表情がない
- ・転びやすい
- ・微熱が続く