

# お口の健康

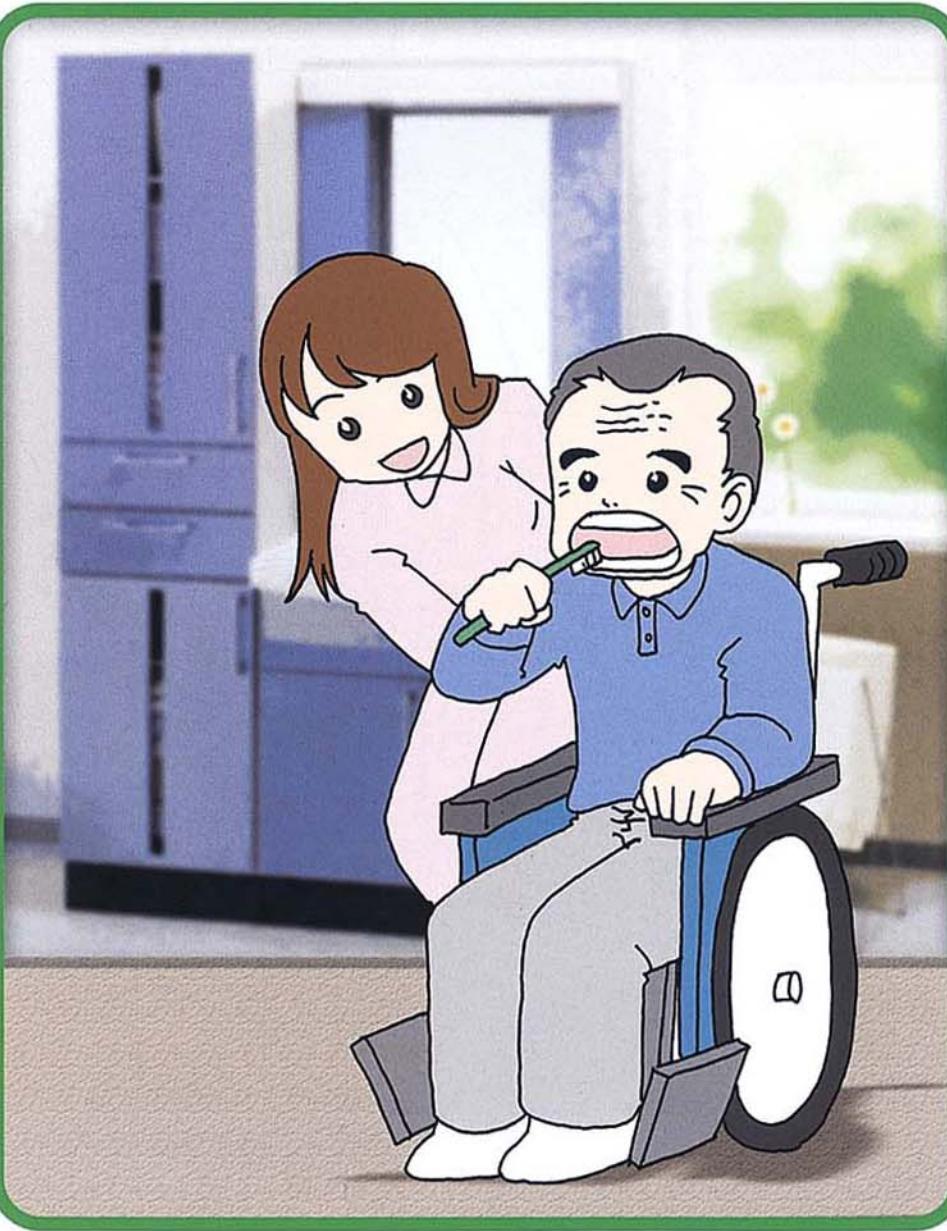
介護をする方へ

要介護高齢者  
口腔ケア  
のすすめ

ハキマルニイマル

## 8020運動 ってなんだろう?

80歳になっても、健康な自分の歯を  
20本残そうという運動です。



栃木県

栃木県歯科医師会

## ～口から始まる健康生活～

口は、食べる、呼吸する、話す、笑うなど、元気に自分らしく生活するための大切な機能を担っています。日ごろの口腔ケアを充分おこなうことで高齢者の生活を豊かなものにします。

口腔ケアをしっかりとすることで肺炎（誤嚥性肺炎）やインフルエンザなどの感染予防にもなります

※誤嚥性肺炎：口の中の細菌や食べ物などを誤って肺へ吸い込むことで起こる肺炎

口腔ケアをおこなうことで口臭が軽減し、とても介護がしやすくなります。

歯みがきや入れ歯の手入れなど、口腔清掃することで、味覚機能の改善をし、食べる楽しみを増やしてくれます。



口腔ケアを行うことで、  
生活の質の向上につながります。

## 口にも廃用症候群！

食べ物が飲み込みにくくなるきっかけには、老化や病気などがありますが、口腔機能低下の最大の原因是、やわらかい食べ物ばかりを食べているなど口を十分に使わないことによって起こる「廃用症候群」です。

健口体操やリハビリを続けることで、口腔機能が向上し、だ液も出やすく、**食べ物が飲み込みやすくなります。**

また、言葉がはっきりして、家族とのコミュニケーションも円滑になります。

## 転倒予防に効果！

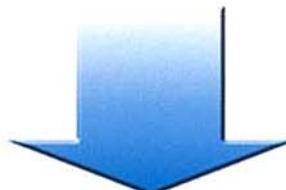
しっかりした歯とかみ合わせは、体のバランスを保つのに重要です。入れ歯を入れたり治療をすることで、**かみ合わせやあごが安定し歩行の安定につながります。身体機能の回復により介護の軽減にもなります。**

## リハビリ！

自分の手指を使って歯みがきや食事を行うことで、脳が活性化され**手指機能の回復にもつながります。**

## 認知症予防！

口腔ケアを十分におこなうことにより、会話がしやすく、しっかりかむこともできます。脳が活性化され**認知症の予防にもなります。**



**口腔機能の向上により、食事や生活の介助、医療費の軽減につながります。**

# 口腔ケア のポイント

口腔ケア(口腔清掃と口腔機能のトレーニング)を始める前に…

- ・高齢者の全身の状態をよく把握しましょう。
- ・部屋を明るくしましょう。
- ・高齢者の口の中を観察しましょう。  
(顔つきや表情の変化にも気をつけて、入れ歯ははずしましょう)



### ◎本人による口腔ケアの注意点

- ・自分で歯をみがくことを基本にしてください。
- ・出来る限り座位を保ちましょう。
- ・歯みがきの前にぶくぶくうがいをしましょう。
- ・自分の口にあった歯ブラシや歯間ブラシを使用して、歯をみがきましょう。
- ・歯だけでなく、舌や歯肉などの粘膜の汚れも取りましょう。  
歯肉など粘膜のケアには、だ液の分泌をうながす効果やマッサージの効果もあります。
- ・入れ歯の手入れをしましょう。
- ・本人のペースで、声かけをし、あせらず、ゆとりを持つことが大切です。
- ・本人の口腔ケアの意欲をかきたてましょう。
- ・多少の不備は、はげまし、根気よく見守りましょう。



### ◎介助者による口腔ケアの注意点

- ・人に歯をみがいてもらうことに抵抗を感じる人がほとんどです。  
介助される側の気持ちを忘れずに行ってください。
- ・全身の状態を聞いて、顔つきや表情に変化がないか気をつけましょう。
- ・高齢者の状態にあわせて、安全で楽な姿勢をとりましょう。  
介助者は、高齢者の口の中がよく見えるように、枕などで高齢者の頭部(あごを引いて)を固定しましょう。  
例えばベットの上で寝たままみがく場合、片麻痺があるときは、だ液や歯垢を飲み込まないよう麻痺のある側を上にしてください。
- ・本人による口腔ケアの注意点を参考にしましょう。
- ・口の中が乾燥している場合は、口腔ケアや保湿などを心がけましょう。



### ◎健口体操を生活の中に取り入れてみませんか？

(栃木県・栃木県歯科医師会作成「健口体操ちらし」参考)

問い合わせ先：栃木県歯科医師会 TEL028（648）0471

かかりつけ歯科医・歯科衛生士に相談しましょう！

## 問い合わせ先 とちぎ歯の健康センター

宇都宮市一の沢2丁目2番5号

む し ば ぜ ろ

**TEL.028-648-6480**

ホームページアドレス <http://www.tochigi-da.or.jp>

# 口の中を見てみましょう！！

高齢になると咀嚼力の低下やストレス、薬剤の影響などが原因でだ液の量が減るため、口が乾燥する口腔乾燥症(ドライマウス)になる場合があります。

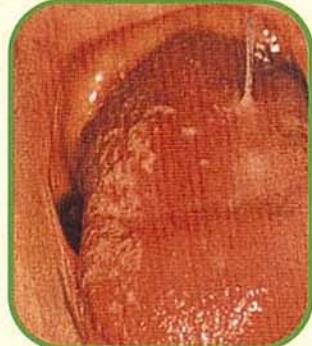


(食物のカス)

- 舌が乾燥していませんか？
- 舌に痛みがありませんか？
- 口びるが乾燥していませんか？
- 食べ物が飲み込みにくいことはありませんか？
- 食べ物の味がかわったと感じたことはありませんか？
- しゃべりにくいことがありますか？

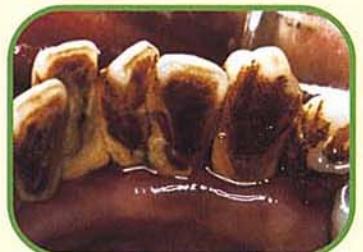


(口腔乾燥症)



(上あごにネバネバした汚れ)

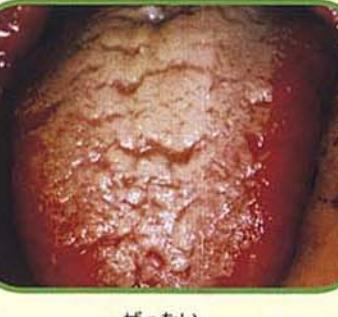
- 歯肉と頬の間に食べ物のカスなどの汚れがついていませんか？  
(特に麻痺側は要チェック！)
- 上あごにネバネバした汚れはついていませんか？
- 歯の表面に歯石や歯垢はついていませんか？
- 歯肉に傷や痛みを感じるところはありませんか？
- 舌の表面に苔のような汚れはついていませんか？



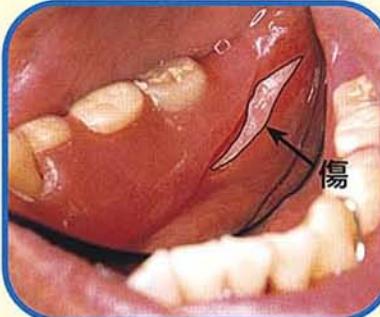
(歯石)



(歯垢)

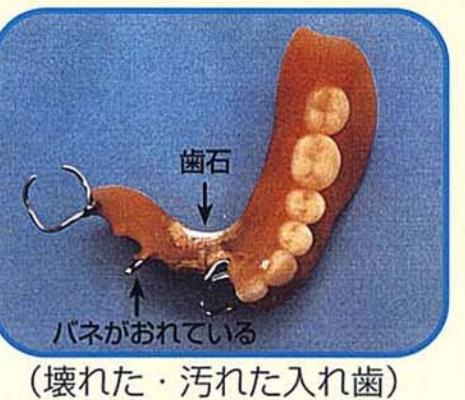


(舌苔)



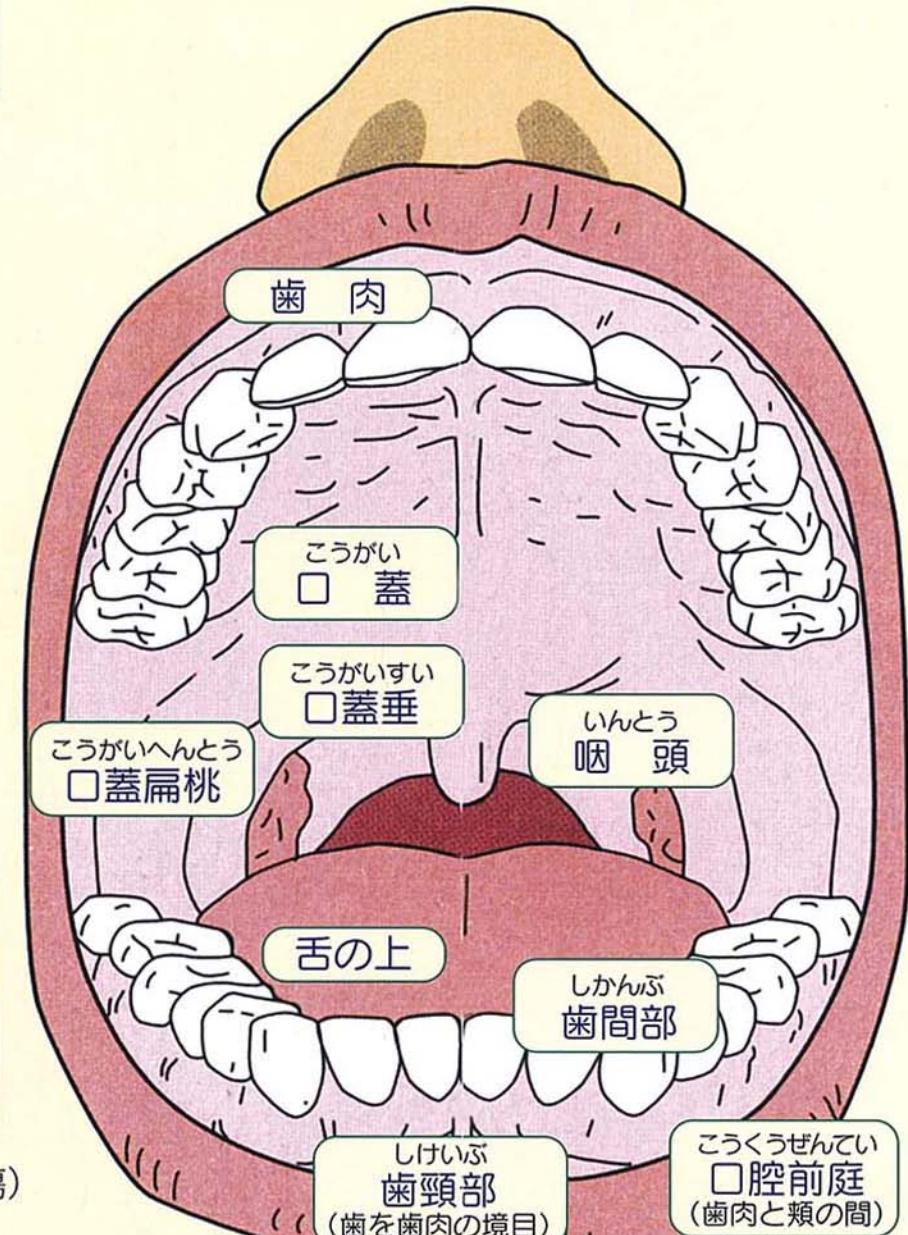
(入れ歯が当たってできた傷)

- 歯が抜けたままになっているところはありませんか？
- 入れ歯がはずれやすくなっていますか？
- 入れ歯がこわれていますか？
- 入れ歯のバネがかかる歯がかけていませんか？
- 入れ歯の下の歯肉が傷になって痛くありませんか？
- 入れ歯できちんとかめていますか？
- 入れ歯が汚れていませんか？



観察のポイントに注意して  
チェックしてみましょう。

## 【観察のポイント】



あごの骨も年齢とともに少しずつ変化していきます。また、体重の増減などでも歯肉の形が変わります。  
そのため、入れ歯があたったり、安定が悪く、食べにくくなります。  
早めに、歯科医師に相談し、適切な処置を受けるようにしましょう。

- 歯のつけ根が黒かったり、黒く穴があいているところはありませんか？
- 痛い歯はありませんか？
- 詰め物やかぶせた物(冠)がはずれているところはありませんか？



(歯のつけ根のむし歯)



(詰め物がむし歯ではずれている歯)



(動搖のある歯)

- 歯がぐらぐらしていませんか？
- 歯肉がブヨブヨしていたり、赤く腫れているところはありませんか？
- 歯肉から血が出ているところはありませんか？



- 口臭はありませんか？



(歯肉が腫れている、出血している)

該当する項目がある場合は、**要注意!!**

**気になりましたら、担当のケアマネジャー、主治医、かかりつけ歯科医に相談しましょう！！**

