

介護者のための口腔ケア マニュアル

take-loves-ik

口腔ケアの必要性

口腔ケアとは、入れ歯の清掃、歯磨き、歯間ブラシ（歯と歯の間を清掃するブラシ）、糸ようじやスポンジブラシなどを利用して、お口の中の汚れを綺麗にすることです。舌が汚れている際は、舌苔ブラシなどで清掃することも口腔ケアに含まれます。

お口の中が綺麗になることによって、虫歯や歯周病の予防になるだけでなく、誤嚥性肺炎や感染性心内膜炎・敗血症・虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）の全身疾患の予防にも繋がります。また、糖尿病の方は歯周病が悪化しやすいので口腔ケアが重要となります。

誤嚥性肺炎とは、お口の中の細菌や食べかす、水分などが気管から肺に入ってしまうことで細菌感染を起こした事が原因となる肺炎のことです。

寝ている時は唾液の分泌量が少なくなるので、唾液で洗い流されていた汚れも溜まったままになり、お口の中の細菌量が増しますので、歯周病や誤嚥性肺炎のリスクが上がります。そのために、口腔ケアは1日3回以上していただくのが理想的ですが、難しい場合には夜にお休みになる前や、お昼寝の前などだけでも口腔ケアを行ってお口の中を綺麗にしてください。お口の中が綺麗になることで食事の意欲がわき、QOL（生活の質）の向上にもなるでしょう。

歯がないとなぜダメなの？

歯を失うと、食事が食べづらくなったり、発音がしづらくなったりするので、実際の年齢より老けて見えてしまったりするようになります。それ以外にも、歯並びが悪くなってしまい、歯が重なったり、歯と歯の間に隙間ができたりにして、歯ブラシの届かない部位が生じてくるため、虫歯にも歯周病にもかかりやすくなってしまいます。

また噛みあわせも変わってしまうので、左右均等に噛むことで保っていた体のバランスを崩すことになり、頭痛、肩こり等の全身に及ぶ症状を引き起こすこともあります。そのため、歯がない所には、差し歯や入れ歯などを入れることが望ましいのです。

ブラッシングの基本

ブラッシングの目的は、口腔内のプラーク（歯垢）や食物残渣を取り除くことです。そのためには、汚れの残りやすい部分を知っておく必要があります。

汚れが残りやすいところは、歯の咬み合わせの溝の部分と、歯と歯肉の境目、歯と歯の間などです。

義歯を装着している人は、義歯と歯の境目や義歯の内面にも汚れが残りやすいので、必ず義歯を外してブラッシングをしてください。

食物残渣やプラーク（歯垢）を取り除くには、ゴシゴシと強く磨く必要はありません。細かく動かし1本1本磨くようにしてください。プラークは柔らかいので、歯ブラシの先が歯面に触れていれば除去できます。力を入れて強く磨きすぎると汚れが落ちないだけでなく、歯肉を傷つけたり、歯の根の表面をすり減らしたりします。歯の根の表面は柔らかいので、力を入れて強く磨き続ける事により、くさび状にすり減っていきます。そのような状態は、水を含んだ時にしみる原因になります。

また、ブリッジ（抜けた歯の両端にある歯と歯を橋渡ししている取り外しのできないかぶせ物）は、歯の無い部分を補う人工歯の底面などに汚れが残りやすいのです。その部位は、歯間ブラシという歯と歯の間を磨くための超小型のブラシや、ブリッジの清掃に適したスーパーフロスという糸状の清掃具など、歯ブラシ以外の補助清掃用具などを用いる必要があります。補助清掃用具の選び方や、使用方法などがわかりづらい場合は、気軽に当院スタッフに御相談下さい。また、電動歯ブラシも大変有効ですので、ご使用に関心がある場合は御相談下さい。