

本ワーキンググループにおいて、

- 事業所等職員は、歯科保健について意識はしているが、手が回らない
- 事業所等職員の知識向上等が必要であり、事業所等に対する情報提供や普及啓発が必要 等

の意見があったことから、東京都保健所（西多摩、南多摩、多摩立川、多摩府中、多摩小平保健所）において、事業所等職員の方向けの口腔ケアマニュアルを現在、作成中（A5 8頁を予定）

※ 作成後は、障害者歯科医療の推進に向けた調査結果と合わせて、障害福祉サービス事業所等に配布予定（令和2年3月頃）

【マニュアル案】※ 東京都保健所において、管内の障害福祉サービス事業所等の意見を聞きながら、作成中

<h3>口腔ケアポケットマニュアル</h3> <p>～障害福祉サービス事業所等職員向け～</p> <p>口腔ケアは口の中を清潔に保つだけではなく、おしゃべりや、食事を楽しむためにも大切です。このマニュアルを活用し、「歯とお口の健康」の維持・向上に努めましょう。</p> <p>【お口の観察】当てはまるものはありますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 緊張が強い □ くちびるが乾燥する □ 舌が乾燥している □ 食べカスがある □ 入れ歯が汚れている など <p>【歯みがき介助のコツ】 【入れ歯の手入れ】 をチェックしてみましょう</p> <p>□ 歯に穴がある □ 痛み・腫れ・出血がある □ 歯が揺れている □ 入れ歯が合わない・壊れた □ 食事でむせやすい □ 飲み込みにくい など <p>【歯みがき介助のコツ】 【入れ歯の手入れ】 をチェックしてみましょう</p> <p>かかりつけ歯科医に相談してみましょう</p> <p>東京都保健所</p> </p>	<h3>【歯みがき介助のコツ】</h3> <p>1 口腔ケア順序（入れ歯の方は入れ歯を外してから）</p> <p>お口から食事をしない方は、むしろ汚れがたまりやすいとされています。また、お口の汚れが肺炎発症のリスクになるとも言われており、口腔ケアはどんな方にも必要です。</p> <p>2 準備</p> <p>声かけや、頬に触れたりして緊張をほぐします。</p> <p>3 うがい・歯みがき</p> <p>くちびるが乾いているときはリップクリームを塗ってスタート！ 10秒ずつなどゴールを決めて挑戦してみましょう。わきで顔を支えると安全でみがきやすいです。</p>	<h3>4 口腔ケア時の注意点</h3> <p>(1) 触ると痛いところ</p> <p>小帯（しょうたい）とよばれる部分に強く触ると痛いので注意</p> <p>(2) くちびるや頬の排膿方法</p> <p>お口を開じ気味にすると頬が伸びやすく、奥歯に歯ブラシが入りやすい！※指を噛まれないように注意</p> <p>(3) 汚れが残りにくい部位</p>	<p>(4) 歯ブラシの当て方</p> <p>【上下の前歯】【奥歯の頬側】【奥歯の歯むき面】 毛先を歯にまっすぐ当てながら、やさしい力で小刻みに、1か所ずつ、10回みがきましょう。 歯むき面のブラッシングでは、横って歯ブラシを噛みやすいので、利用者さんが歯ブラシに慣れてきてからでも大丈夫です。</p> <p>【上下の前歯の裏側】 歯ブラシの赤丸の部分を手で支えてみがきましょう。</p>
<h3>【入れ歯のお手入れ】</h3> <p>1 入れ歯を外し、洗面器等に水を貯めて、水を流しながら清掃</p> <p>洗面器などに水を貯めて清掃をするとき落とす破損を防ぐために、入れ歯専用ブラシの使用もおすすめです。歯みがき剤等は使わずに清掃しましょう。</p> <p>2 バネの部分・歯肉の近くが汚れやすいので要チェック</p> <p>3 保管は水の中ですましよう</p> <p>ブラシだけでは落とせない汚れを落とすために、入れ歯洗浄剤の使用も効果的です。入れ歯は問題がなくても歯科医師での定期的なメンテナンスが必要です。</p>	<h3>【かかりつけ歯科医に相談】</h3> <p>①定期的・継続的に口腔衛生管理（定期健診等） ②必要に応じて医療・介護のコーディネーター以上の機能を果たすのがかかりつけ歯科医です。痛みや困りごとがなくても、年1回以上の定期健診を受けましょう。※詳しく知りたい方は、東京都歯科保健推進計画「いど東京」をご確認ください。</p> <h3>【歯ブラシの選び方】</h3> <p>歯みがきが苦手な利用者さんで、時間をかけられない場合は、清掃効率を上げるためにブラシ部分が大きい歯ブラシを選ぶことも選択肢の一つです。</p> <h3>【歯ブラシの交換時期】</h3> <p>最低でも1か月に1回は交換しましょう。写真のように毛先が割れてきたら、1か月を待たずに交換しましょう。</p>	<h3>【様々な口腔ケアグッズ】</h3> <p>1 フロス</p> <p>フロスは歯と歯の間を清掃するのに使います。①糸巻フロス ②Y字型フロス ③F字型フロス ④と呼ばれるおり、Y字型フロスは奥歯、F字型フロスは前歯の清掃におすすめです。</p> <p>2 歯間ブラシ</p> <p>フロス同様、歯と歯の間の清掃に使用します。様々なサイズがあり、歯の隙間に合わせて適切なサイズを選びます。</p> <p>3 タフトブラシ</p> <p>毛束が小さくひとつひとつの歯の隅々まで清掃します。歯並びの悪い部分や、親知らずなど、普通の歯ブラシでは届かなくみがきにくい部分をみがくための歯ブラシです。</p>	<h3>4 電動歯ブラシ</h3> <p>電動歯ブラシは手を動かさなくてもブラシ自体が動いて清掃してくれるので、細かい動きが苦手な方におすすめです。</p> <p>電動歯ブラシには様々な付け替えブラシがあります。</p> <p>*口腔ケアグッズは利用者さんに合っているものを、正しく使用することが大切です。使用を開始する際には、かかりつけ歯科医に本人に合うグッズはどれなのか、そしてその使い方を教えてもらい、自己流にならないように注意しましょう。</p> <p>歯みがきをするタイミングとしては「食べたら歯みがき」が基本ですが、少なくとも1日に1回は時間をかけて歯と歯肉の境目を中心にみがきましょう。特に、通所利用の方が、昼食後しっかりと歯みがきをするのは重要です。また、歯みがき剤を使用する場合には、フッ化物配合のものを選びましょう。</p> <p>困った時は近くの保健所・保健センター等にご相談ください。</p> <p>奥付</p>