

口腔ケアポケットマニュアル

～障害福祉サービス事業所等職員向け～

口腔ケアはお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とても大切です。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。

お口から食事をとれない方は、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、口腔ケアは誰にでも必要です。

【お口の観察】当てはまるところはありませんか？

- 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



【歯みがき介助のコツ】

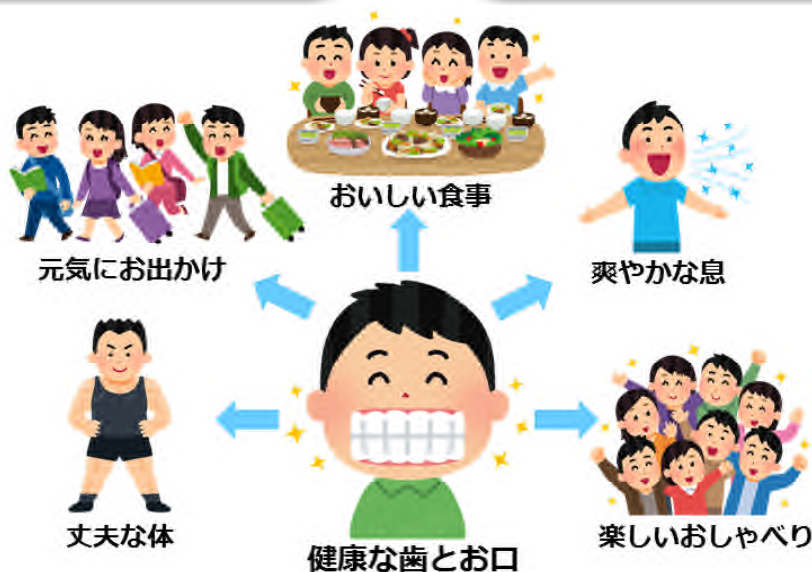
【入れ歯の手入れ】

をチェックしてみましょう

- 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

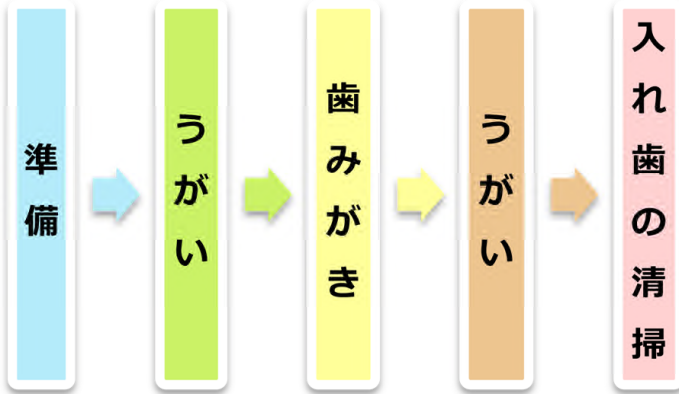


かかりつけ歯科医に
相談をしてみましょう



【歯みがき介助のコツ】

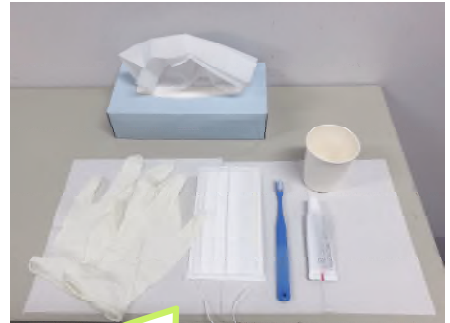
1 口腔ケア順序（入れ歯の方は入れ歯を外してから）



うがいはお口を湿らせることや、汚れを出すこと等を目的に行います。うがいが苦手な方は口腔内ウェットティッシュ等の使用もおすすめです。

2 準備

声かけや、頬に触れたりして緊張をほぐします。



グローブ、マスク、ティッシュなども用意しましょう！

3 うがい・歯みがき

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、安定して安全にみがくことができます。

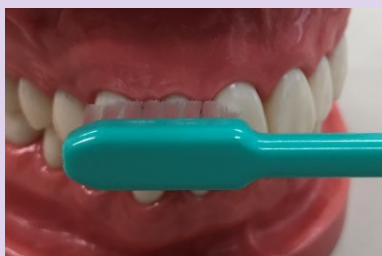


4 口腔ケア時の注意点

(1) 歯ブラシの当て方

【上下の前歯】【奥歯の頬側】【奥歯の舌側】【奥歯の噛む面】
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。

噛む面のブラッシングでは、誤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。



【上下の前歯の裏側】

歯ブラシの赤丸の部分を用いてみがきましょう。



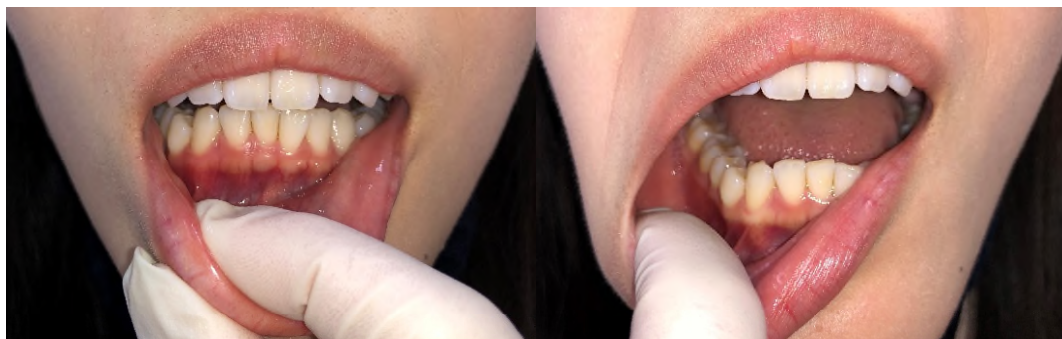
(2) 触ると痛いところ

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



指の**はら**で触ると痛くない！

(3) くちびるや頬をよける方法



お口を閉じ**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

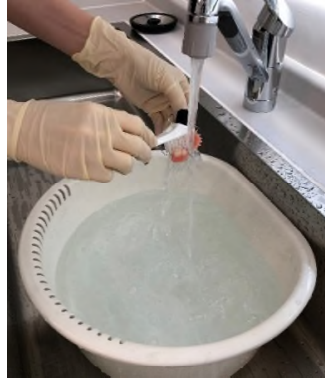
(4) 汚れが残りやすい部位



【入れ歯の手入れ】

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

洗面器などに水を貯めて清掃をすると落下して破損するのを防いでくれます。清掃する際には入れ歯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。



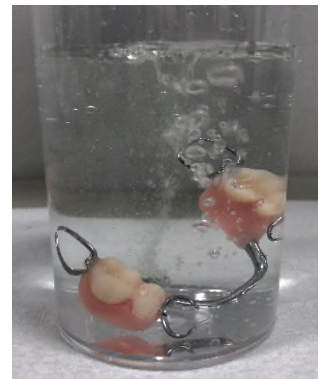
入れ歯用ブラシ

2 バネの部分・奥歯の近くが汚れやすいので要チェック



3 保管は水の中ですましましょう

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院での定期的なメンテナンスが必要です。



【かかりつけ歯科医に相談】

- ① 定期的・継続的に口腔衛生管理（定期健診等）を行う
- ② 必要に応じて口腔機能管理（治療）を行う
- ③ 必要に応じて医療・介護のコーディネーターとなる

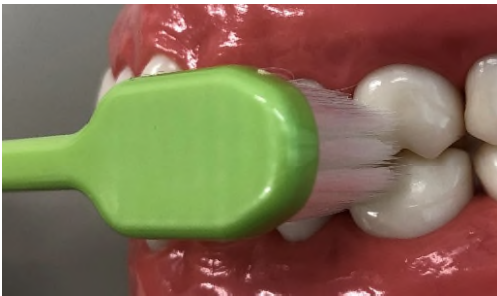
以上の機能を果たすのが**かかりつけ歯科医**です。

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「いい歯東京」をご参照ください。

【歯ブラシの選び方】

一般的には、ブラシ部分が小さめの歯ブラシが選ばれる傾向にありますが、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。



【歯ブラシの交換時期】

最低でも**1か月**
に1回は交換しま
しょう。写真のよ
うに**毛先が開いて**
きたら、1か月を
待たずに交換しま
しょう。



【様々な口腔ケアグッズ】

1 フロス

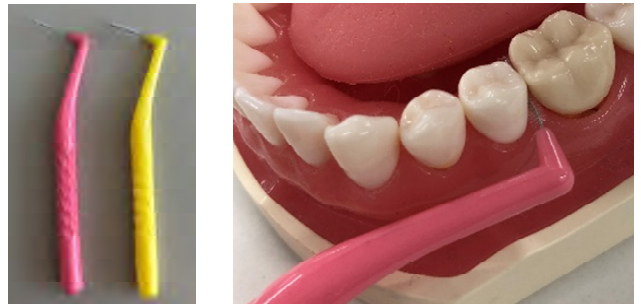
フロスは歯と歯の間を清掃するのに使います。

①糸巻フロス ②Y字型フロス ③F字型フロス と呼ばれており、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。



2 歯間ブラシ

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、**誤ったサイズを選択すると歯肉を傷つけてしまう**ので、注意して使用しましょう。



3 タフトブラシ

毛束が小さくひとつにまとまった歯ブラシです。歯並びの悪い部分や、**親知らず**など、**普通の歯ブラシでは細かくみがきにくい部分**をみがくための歯ブラシです。



4 電動歯ブラシ

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。



電動歯ブラシには様々な付け替えブラシがあります。



*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ご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、**誤った使い方にならないよう**、注意しましょう。

歯みがきをするタイミングとしては「**食べた**ら**歯をみがく**」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ことは重要です。また、歯みがき剤を使用する場合には、**フッ化物配合**のものを選択するようにしましょう。

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。

令和2年3月作成 登録番号(31)405