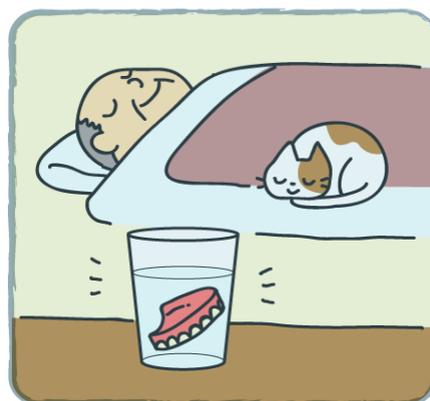


要介護者の口腔ケア

より良い介護を行うために



ご挨拶



一般社団法人青森県歯科衛生士会
会長 石田菜穂子

本パンフレットは、青森県受託事業「口腔健康管理及びオーラルフレイル予防事業」の一環として作成いたしました。

本事業のスタートは、「口腔ケアおよび口腔機能向上推進事業」として、**要介護高齢者や障害者(児)の口腔ケア、咀嚼・嚥下機能の維持等口腔機能向上の推進**を目指して、2011（平成 23）年に始まりました。10 年以上が経過する中で、一般の方が日常に行う「口腔ケア」と区別し、私たち歯科医療専門職が行う場合は「口腔健康管理（口腔衛生管理と口腔機能管理の総称）」となりました。また、健康な状態から徐々に要介護になるまでの中間の段階を「フレイル」と定義づけられたことから、「オーラルフレイル予防」と用語が変わりましたが、**私たち歯科衛生士の行う口腔健康管理は、「全身への入口であるお口」の衛生を保つことで全身への感染を防ぎ、食べる機能の維持を支援することです。**さらに、リハビリテーションの専門職や栄養士と連携できれば、**要介護高齢者や障害者(児)の自立支援や重度化防止への効果が期待できる**ものです。

国では、介護老人福祉施設（特養）や介護老人保健施設（老健）等での口腔衛生管理体制加算を、基本的なサービスとして取り組まれているものとして2022（令和 3）年度の介護報酬改定で外しました。しかし、青森県の現状はどうでしょうか？医療介護連携が掲げられてきましたが、私たち歯科医療側が、介護施設側の協力要請に応需しきれていない背景があります。今後も少子超高齢社会は進展します。それは、医療介護従事者も同じで、2020（令和 2）年の厚生労働省のデータでは、青森県の人口 10 万人に対する歯科医師数は、56.5 人と最も少なく（全国平均は、82.5 人／10 万人）、県内では無歯科医村もあります。人口 10 万人に対する歯科衛生士数も、78.7 人（全国平均は、115.7 人／10 万人）と全国で下位 4 番と少なく、今後さらに労働人口が減少していく事は容易に想像できます。

医療も介護現場もマンパワーが不足する中、私たち歯科衛生士が介護現場に足を運び、介護施設の関係者と顔の見える関係づくりができない昨今、本パンフレットを施設内での勉強会の資料として、また、要介護高齢者や障害者(児)の介護に毎日向き合い、試行錯誤されている皆様方に少しでもお役に立てれば幸いです。

最後になりましたが、事業実施にあたり、いつもご助言賜りました青森県健康福祉部がん・生活習慣病課の皆様及び青森県歯科医師会地域保健委員会の先生方、ご寄稿賜りました赤穂和広先生に深く感謝申し上げます。



2023 年 11 月

目 次

【1】はじめに

あこう歯科医院院長 歯科医師 赤穂和広

【2】高齢者の口腔内・要介護者の口腔内の現状

青森県歯科衛生士会 歯科衛生士 日野口尚子

【3】口腔健康管理について

青森県歯科衛生士会 歯科衛生士 杉山祐美子

【4】介護者の口腔ケアの体制をつくるには

青森県歯科衛生士会 歯科衛生士 阿保ひとみ

【5】口腔の観察の仕方・食べる機能の見方

青森県歯科衛生士会 歯科衛生士 浅木美智子

【6】気持ちのよい口腔ケアを

青森県歯科衛生士会 歯科衛生士 原田千明



高齢者の口腔ケアに関する課題の解決は、私たちの社会が直面する重要なテーマの一つです。日々の生活において、口腔健康は全体の健康と生活の質に大きな影響を及ぼす要素であり、特に要介護の高齢者にとってはさらに重要です。しかし、現実にはさまざまな困難が存在し、適切な口腔ケアの提供が難しい状況になっています。

本パンフレットでは、要介護の高齢者の口腔ケアに焦点を当て、その課題と解決策について考えてみたいと思います。高齢者の中には、身体的な衰えや認知機能の低下により、歯磨きやうがいなどが難しくなるケースがあります。その結果、口腔疾患のリスクが高まり、健康に関する問題が浮き彫りになります。こうした状況において、物理的なケアだけでなく、心理的な側面も重要です。優しい声かけや信頼関係の構築を通じて、ケアの手順を説明し、要介護者との協力を促進するアプローチが求められます。

また、介護者の立場においても、口腔ケアの提供は多忙な日常業務の中で難しさを伴うことがあります。適切な知識やスキルの習得、専門家との連携の強化、個々の状態に合わせたアプローチの開発が求められます。歯科医師や歯科衛生士、栄養士との協力によって、高齢者の口腔健康に関する専門的なアドバイスを得ることができます。専門家の支援を受けることで、早期の問題発見や適切な対処が可能となり、介護者の負担軽減にもつながるでしょう。

このパンフレットでは、これらの課題に焦点を当てつつ、具体的な解決策や取り組みについて解説しております。要介護の高齢者が笑顔で健やかな日々を過ごすためには、私たち一人ひとりの努力と知恵が不可欠です。本パンフレットが高齢者の口腔ケアに関する理解を深め、より良いケアの提供に寄与する一助となれば幸いです。要介護者の幸福な未来のために。



高齢者や介護を必要とする方は、口の中の自浄作用が低下したり、自分で歯磨きができなくなったり、歯科医院に行けない等、口の中のトラブルが出てきます。口腔内の現状を見てみましょう。

1. 口腔内のトラブル

- ・歯：脆くなる、移動する、歯数は減少する
- ・口唇：薄くなる（写真1）、弾力がなくなる、乾燥する
- ・舌：萎縮してくる、動きが悪くなる
- ・味覚：味を感じにくくなる
- ・口腔粘膜：傷つきやすくなる、褥瘡ができやすくなる
- ・むし歯：主に歯の根元がむし歯になる（写真2）→自浄作用の低下、歯肉が下がってくる



（写真1）

2. 歯ぐきのトラブル

- ・歯周疾患：歯磨きが不十分になると、プラーク（歯垢）による歯肉炎になる
ウイルス、真菌、特殊な細菌感染による歯肉炎がおこることがある
薬の副作用による歯肉増殖症（歯肉肥大）がおこることがある



（写真2）

3. 義歯によるトラブル

- ・清掃不良による不衛生な義歯（写真3）
- ・義歯がゆるくなる等、合わなくなり、使用できない
- ・部分義歯のバネが取れている、バネのかかる自分の歯が取れてそのままになっている



（写真3）

4. 口腔粘膜のトラブル

- ・潰瘍、アフタ性口内炎、カンジタ性口内炎等
- ・義歯性口内炎、舌苔（写真4）、舌の粘膜疾患
- ・口腔乾燥症：慢性関節リウマチなどの膠原病、糖尿病、唾液腺疾患、脱水、ストレス、薬の副作用、咀嚼機能の低下、神経損傷、口呼吸等
- ・口臭：生理的口臭、病的口臭



（写真4）

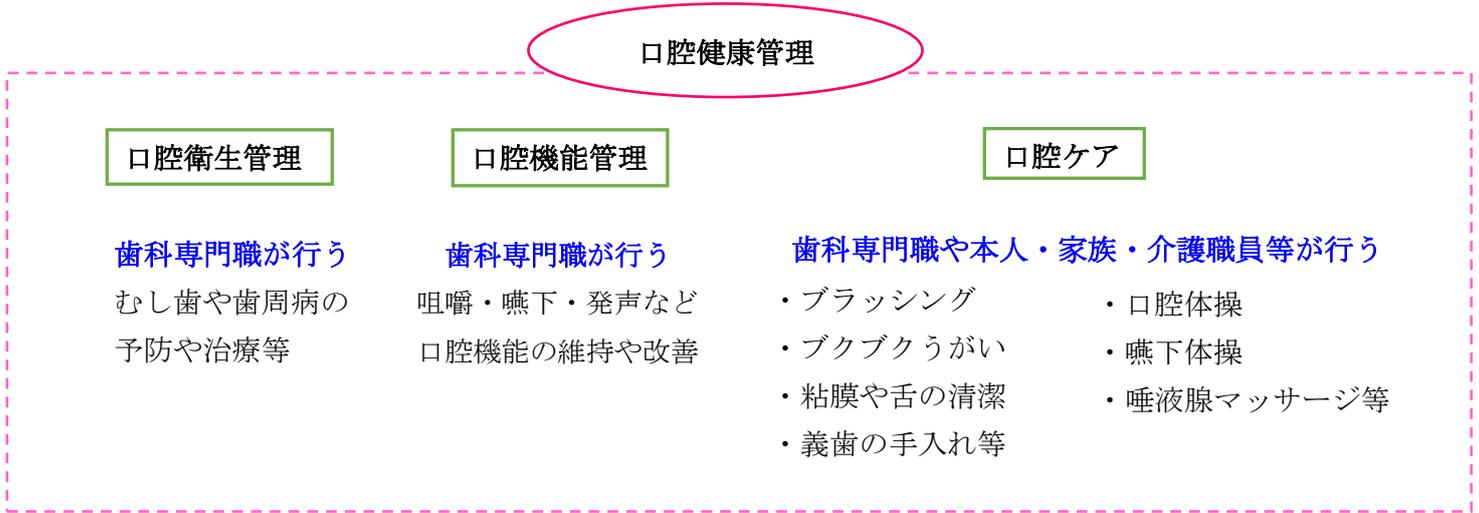
5. その他のトラブル

- ・顎が外れやすくなっている
- ・唇が震える
- ・噛めない、話がしにくい
- ・薬剤の残留（写真5）



（写真5）

日本歯科医学会では、歯科医師および歯科衛生士が関わる「口腔衛生管理」及び「口腔機能管理」、歯科専門職以外の他職種が行う「口腔ケア」と分けています。



1. 介護保険制度での口腔関連サービス

- ① 施設における口腔関連サービス：口腔衛生管理体制加算、口腔衛生管理加算、経口維持加算、経口移行加算
- ② 通所における口腔関連サービス：口腔機能向上加算
- ③ 訪問における口腔関連サービス：居宅療養管理指導
- ④ その他の口腔関連サービス：口腔・栄養スクリーニング

2. 口腔ケアの必要性

お口の役割を損なわないようにするために、口腔ケアを積極的に取り入れましょう。



・呼吸する ・表情をつくる ・食べる ・飲み込む ・話す・歌う ・力を出す ・脳への刺激

3. 全身疾患と口腔の関わり



- ・食事が困難になり痩せる
- ・誤嚥性肺炎の原因となることがある
- ・歯周病菌等が血液中に入り、感染性心内膜炎や虚血性心疾患の原因になることがある
- ・歯周病菌等が血液中に入り、血管壁に付着して動脈硬化の進行に関与することがある
- ・歯周病菌と糖尿病は関連が強く、互いに悪化したりすることがある

口腔ケアチーム

効果的な口腔ケアを利用者に提供できるよう、関係者の方々は、専門職の適切なアドバイスを受け、口腔ケアを行う体制を作りましょう。



歯科医師

口腔内診査・むし歯や歯周病の治療
義歯の作製・嚥下機能検査
安全にしっかり食べられる口腔状態

歯科衛生士

専門的な口腔ケアの実施と
アドバイス
・清掃状態・口腔機能状況
・義歯の使用状況
・食べられているか

医師・薬剤師

全身的な症状の確認
投薬との関係
処方通りに服薬できているか

理学療法士・作業療法士

言語聴覚士

無理のない動きや
生活の工夫のアドバイス
必要に応じた訓練



管理栄養士・栄養士

栄養状態は大丈夫か？
食形態は適切か？
食べやすい形態に変えて
みる必要はないか？

介護者・介護職員

日常生活に変化はないか？
いつもの行動に違いはないか？

看護師

体調に変化はないか？
検査結果等は正常か？
体調に合わせたアドバイス

※ここでは必要専門職の全てで構成しますが、各施設によって、参加可能な専門職で構成してみましよう。

継続的な口腔ケアで生活の質を向上させる



口の中の改善

食生活の改善

話すことの改善

噛める・爽快感・誤嚥予防
口臭の減少

体力向上・免疫力向上
身体機能の向上

コミュニケーションの回復
精神的な安定



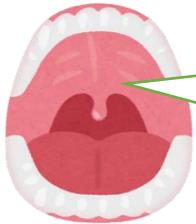
介護の負担軽減

【5】口腔の観察の仕方・食べる機能の見方

浅木美智子

1. 口の中を見る・・・唾液の減少や口の中の筋力低下で口の中が汚れやすくなります。

自分の歯があるか、入れ歯が入っているか確認しましょう



上あごや粘膜が汚れていないか



歯の汚れ・入れ歯の汚れ
・歯と歯の間
・歯と歯ぐきの間

歯ぐきの状態
・赤く腫れている
・出血している

2. 唇と頬を見る・・・口の中に麻痺があると頬と唇の形が左右対称でなくなります。



口をしっかり閉じることができるか
口が開いてヨダレが垂れていないか

食べこぼしが多くないか
話にくい感じがあるか
口腔内に汚れがたまっていないか

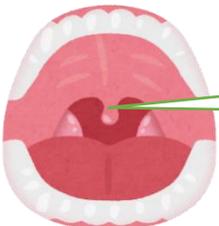
3. 舌を見る・・・舌は食べたり、飲んだりするために重要な役割をしています。

舌に白い苔のような汚れがついていないか
乾燥していないか



口を開けた状態でまっすぐ出せるか
左右どちらかに曲がっていないか
自分でしっかり動かせるか

4. 喉を見る・・・軟口蓋は、食べ物を正常に送り込むために重要な役割をしています。



口を大きく開けて「あー」と、声を出してもらい、軟口蓋がどちらかに偏っていないか確認しましょう

5. 食べているところを介護しながら見てみましょう。



- ・口から食べ物がこぼれる。食べこぼしが多い
- ・よく噛まずに飲み込んでいる。口の中のため込んでいる
- ・食べるのに時間がかかるようになった
- ・食事中にむせる、咳が出る
- ・飲み込むのに苦労していることがある

日常生活自立度の低い要介護者に対し、口腔内状況を観察し、適切な口腔ケアを提供できるよう、技術を身につけましょう。

口腔ケア方法について

口腔ケア方法

準備するもの

- 歯ブラシ



- 吸引付き歯ブラシ



- 口腔清拭シート



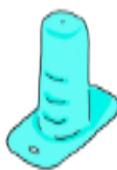
- 保湿剤



- 義歯用ブラシ



- 指ガード



- 歯間ブラシ



- ワンタフトブラシ



- スポンジブラシ



1 安全な姿勢を整える



誤嚥しにくい姿勢や本人が楽な姿勢、安全に座れる姿勢にしましょう

2 口の中を観察する



舌や歯に食べ残しや痰の汚れがないか、傷がないか、歯が動いていないか確認しましょう

3 お口の中をきれいにする

① 潤わせる



保湿剤を使用するか、うがいをしましょう

② 歯みがきをする



歯ブラシまたは、吸引付き歯ブラシを使用しましょう

③ うがいをする



うがいができない人は口腔清拭シートで拭きましょう

「食べるを支える口腔ケア」

お口と歯を健康に



【参考文献・写真・画像出典・作成協力】

複合型介護施設 よつ葉 特別養護老人ホーム 天寿園

津軽保健生活協同組合 健生病院

「施設における口腔健康管理推進マニュアル」 公益社団法人日本歯科衛生士会（2022年）

「歯科衛生士講座 高齢者歯科学第3版」 森戸光彦他, 末永書店（2017年）

「図解 介護のための口腔ケア」 菊谷武, 講談社（2008年）

『「食べる」』 介護がまるごとわかる本」 菊谷武, メディカ出版（2012年）

「早引き 介護の口腔ケアハンドブック」 横尾聡他, ナツメ社（2014年）



口腔ケアのアドバイス



口腔ケアは生活の一部です。

無理なく習慣として実施できるよう行っていきましょう。

口腔ケア方法がわからない等、何かありましたらいつでもご相談ください。

このパンフレットは、青森県委託事業「令和5年度口腔健康管理及びオーラルフレイル予防事業」を利用して作成しています。

お問い合わせ：一般社団法人青森県歯科衛生士会

〒030-0811 青森県青森市青柳一丁目3番11号 青森県歯科医師会館内

TEL:017-718-1360 / FAX:017-718-1360 E-mail:aomori@jdha.or.jp