

# 要介護高齢者の口腔ケア



青森県歯科衛生士会マスコットキャラクター  
「キシリソ」



一般社団法人青森県歯科衛生士会

# 口腔ケアの基本

&

# 口腔ケアのワンポイント



# 口腔ケアの必要性

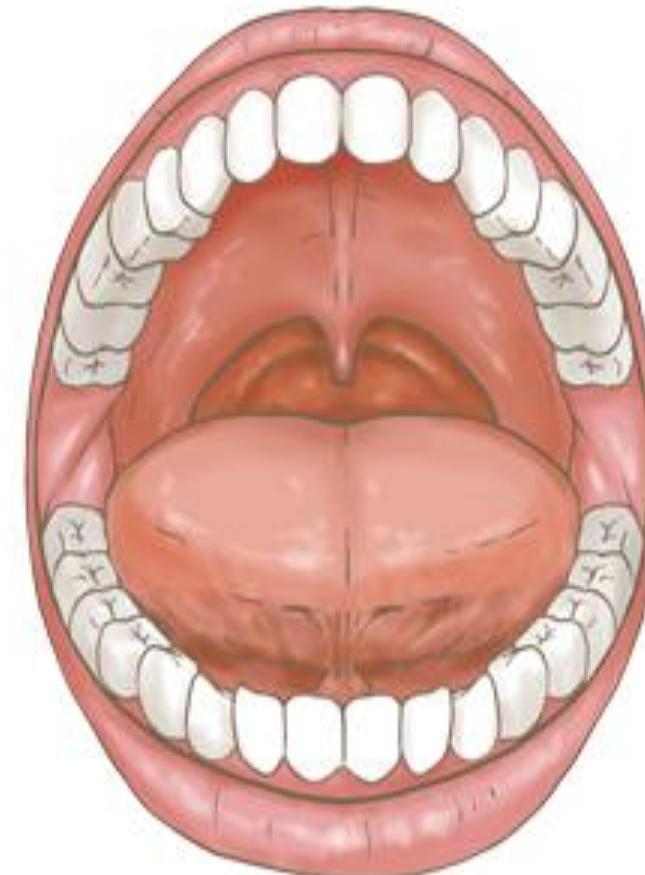


① 口腔内の細菌・付着物を取り除き清潔にし、潤いを与えることで口腔内の環境が整う。

② 口腔が本来もっている機能や感覚が刺激され、本来の働きを維持・回復する。



口の中をのぞいてみましょう



## 再確認

### 口腔ケアを必要とする方

- ①病気や障害、老化などによりセルフケアが困難になった方
- ②病院・在宅・施設などの療養している方

### 適切な口腔ケアを提供したい方

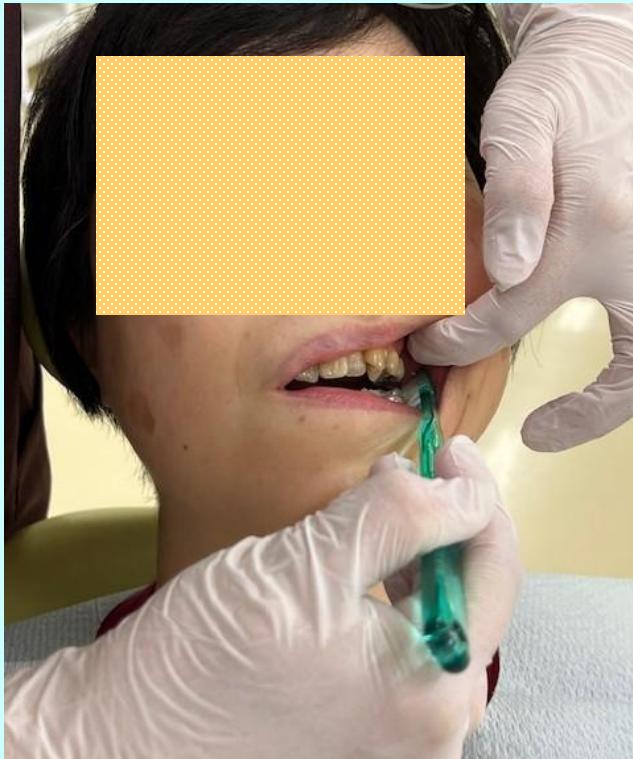
- ①口腔ケア自立の方
- ②口腔乾燥がある方
- ③嚥下障害のある方
- ④義歯を使用している方
- ⑤口腔ケアを拒否する方

自立で、できるか?  
介助しなければなら  
ないか?



歯を磨く

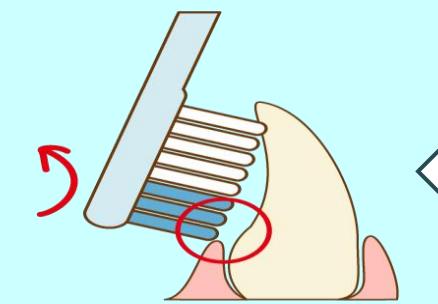
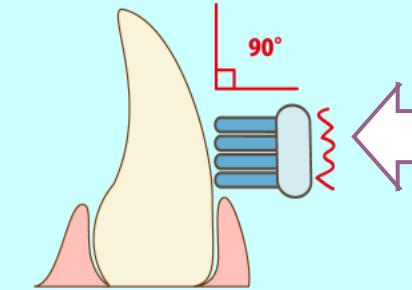




介助で歯磨きを行うときは、介助者の人差し指で口唇を持ち上げ、口の中に歯ブラシを入れます。



歯ブラシは、歯に直角にあて、1~2本だけ磨くように動かします。



歯の表側側を磨くとき、裏側を磨くとき、歯ブラシのあてかたを変えましょう。



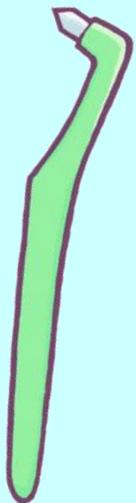
奥歯は見えにくいので、介助者は、人差し指で口唇をしっかりと広げ、歯が見えるようにして歯ブラシを入れます。



歯と歯肉の間を磨くときは、歯ブラシの毛先を斜めにします。



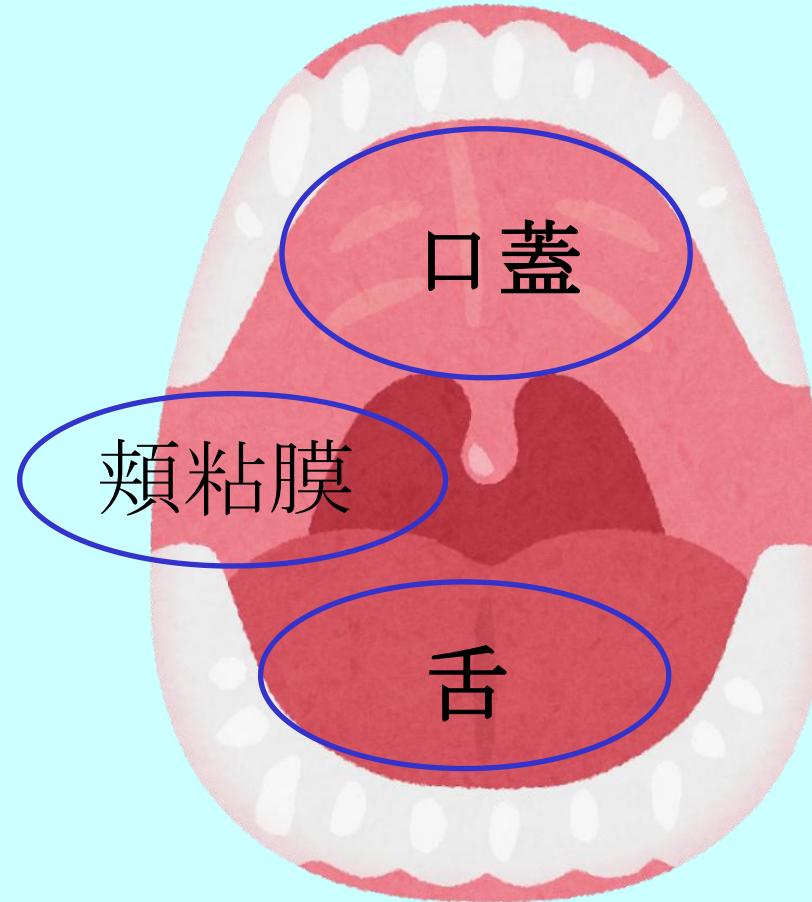
噛み合せのところは、歯ブラシの毛先を使って清掃します。



歯並び歯悪いところや、奥歯の奥など、歯ブラシが届きにくいところは、ワンタフトブラシ（1本ブラシ）を使って清掃します。



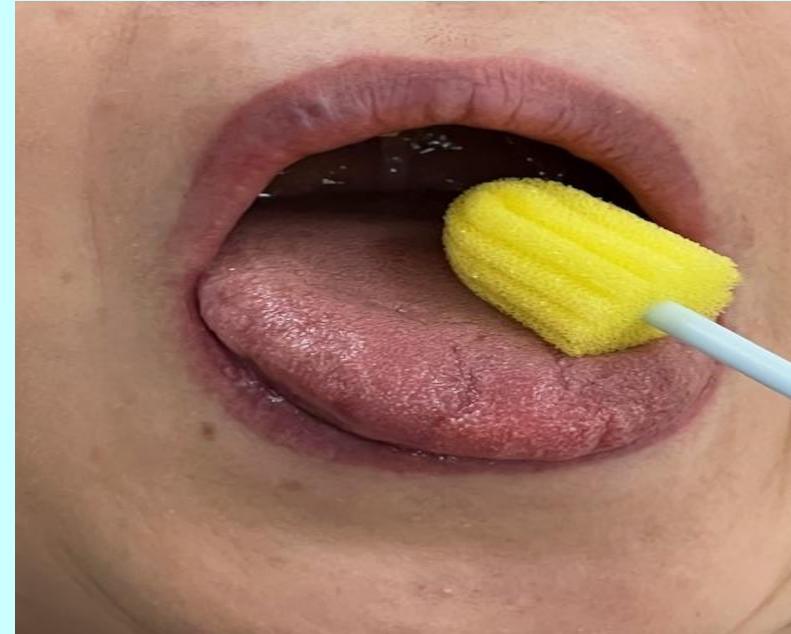
# 口腔粘膜を清掃する



# 舌の清掃をする



舌を出せる方は、  
出してもらう



舌の清掃は、スポンジや舌ブラシを使って、奥から手前にやさしく清掃し、ゴシゴシこすらないようにします。



# 口蓋（上あご）を清掃する



舌の力が衰えたり、口の中が乾燥していると、口蓋（上あご）に食べかすが付きやすくなります。嘔吐反射が起こることがありますので、清掃するときは、やさしく少しづつ行いましょう。



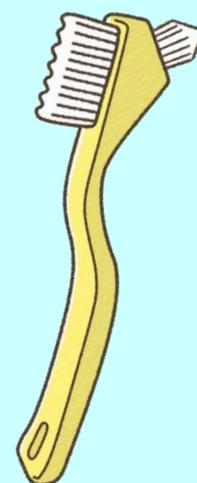
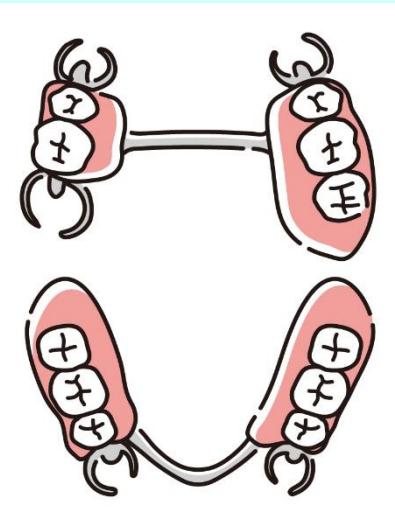
## 頬粘膜を清掃する



頬のマヒや、口の機能に問題があると、頬粘膜にも汚れがつきやすくなります。  
マウススポンジや、口腔ケアウエット等で清掃しましょう。

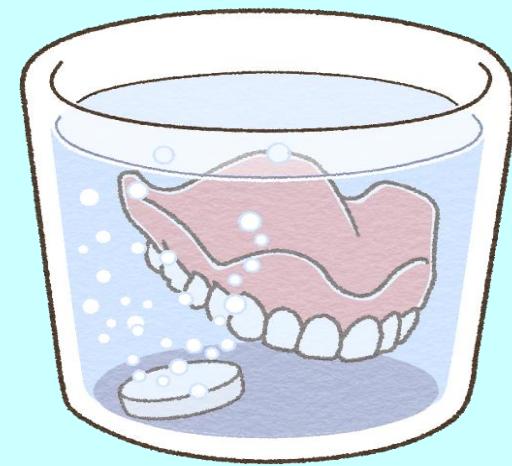


# 入れ歯を清掃する



入れ歯を外して、義歯ブラシで流水下でよく洗います。  
部分義歯は、バネのところもよく洗います。

お休み前など、1日1回は、  
義歯洗浄剤に浸しましょ。





うがい



## うがいが正しくできているか確認する

①頬を膨らませてブクブクできるか。

②右、左、片方ずつ膨らませてできるか。



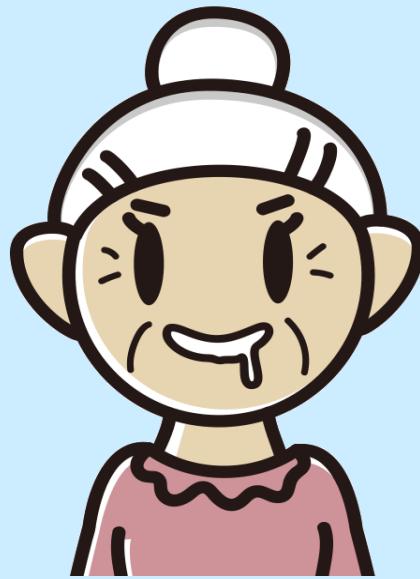
しっかりとうがいができる人は、口腔機能は高いです。

しっかりとぶくぶくうがいができなかつたり、  
水が漏れてしまう人は、口の機能低下を疑います。



# 唾液の役割

唾液には、様々な働きがあり、口腔の環境を整える役割があります。



唾液が少ないと



- ・口が乾く
- ・舌や口腔がひび割れる
- ・口が痛む
- ・発音しにくい
- ・食べ物が飲み込みにくい
- ・味がよくわからない
- ・口臭がする
- ・口内炎になりやすい
- ・むし歯や歯周病になりやすい



## 参考文献

一社) 老年歯科医学会

令和5年度老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業

介護保険施設における歯科専門職による口腔管理に関する調査研究事業

口腔の老化口腔ケア 摂食嚥下障害キホン 藤本篤士 医歯薬出版株式会社 2024年

介護のための口腔ケア 菊谷武 講談社 2010年

口腔内写真協力 一社) 青森県歯科衛生士会会員

イラスト出典 (株)コムネット 歯科イラスト集ピクシカ

この研修動画は、(公益社)日本歯科衛生士会令和7年度「地域歯科保健活動」の助成を利用し作成しています。

作成: (一社)青森県歯科衛生士会

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