

口腔ケア **(自分磨き、介助磨きの手技、義歯の取扱い等)**

千葉県歯科衛生士会

口腔ケアの目的

- ・ 口腔内の潤いと清潔を保ち、むし歯や歯周病、口臭を予防する
- ・ 粘膜をケアすることによりムセの反射や飲み込みの反射を促す
- ・ 口の機能（食べる・会話をする・笑顔をつくる）を保つ
- ・ 誤嚥性肺炎など口腔内細菌による感染を予防する



口腔ケアのポイント (誤嚥性肺炎の予防のために)

日本人の死因第3位が肺炎
高齢者の肺炎の7割が誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎の予防のために

- ・ 歯や舌に付いたフラーケ（歯垢）をとる
- ・ うがい後の水はしっかり吐き出す
- ・ 唾液を増やす



唾液の働き

1. 消化を助ける
2. 口の清潔を保つ
3. 味を感じやすくする
4. 食べ物を飲み込みやすくする
5. 口の健康を保つ
6. 全身の健康を保つ



フラーク（歯垢）とは？



フラークは食べかすではなく**細菌のかたまり！！**

細菌の数
フラーク 1mg に
1000000000個



歯みがきの前に

①声掛けをしましょう

口の中を見られたり触られたりすることに抵抗を感じる方もいます。
口腔ケアは気持ちいいと感じてもらえるよう、声掛けをしながらコミュニケーションをとっていきましょう。

***毎日行うことなので、精神的・身体的に負担をかけないことが大切です！！**

②安全な姿勢を保ちましょう

身体はまっすぐに両足の裏を床に安定させます。
誤嚥しないようあごをしっかりと引いてもらう。



③お口の中をチェックしましょう

口内炎ができていないか、舌や歯に食べ残しや痰がこびりついていないか、歯ぐきから出血していないかなどチェックしてみましょう。

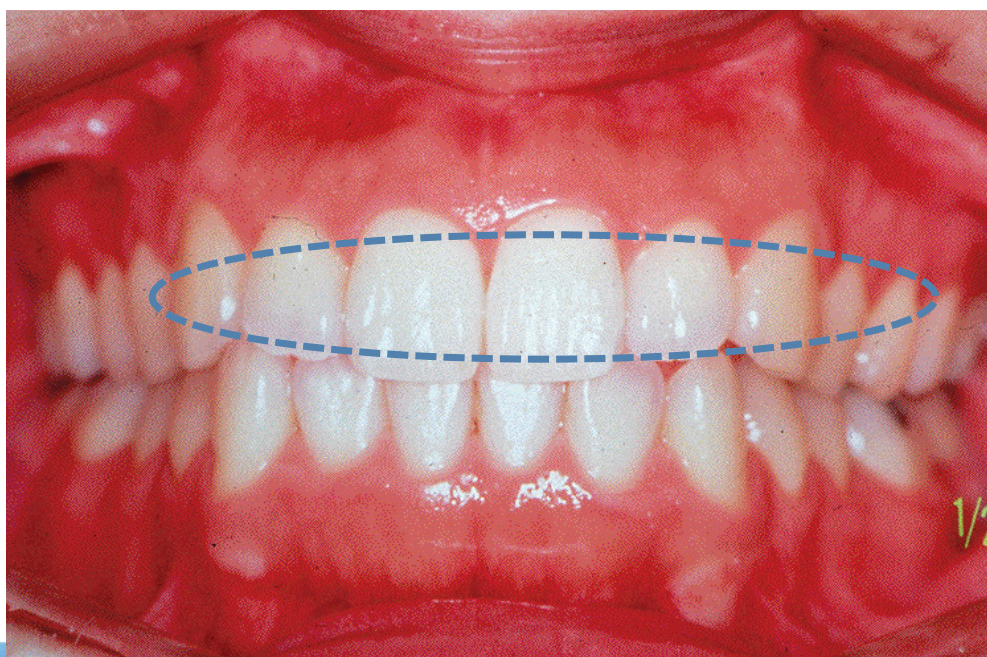
④うがいをしましょう

お茶または白湯でうがいすることによって口の中を潤し、食べかすを洗い流します。

その際、唇は閉じているか、頬は動いているか観察しましょう。



歯みがきをしましょう



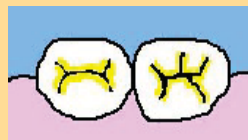
フラークがつきやすい場所
=むし歯・歯周病
に罹りやすい場所



歯と歯のあいだ



歯と歯ぐきの境目



歯のかみ合わせの溝



奥歯の後ろ側



歯並びが悪く凸凹してる



歯の裏側

*** できることは自分でやってもらう**

サポートは必要最小限に

入れ歯のお手入れ



歯肉や粘膜ケアもセットです

入れ歯は、毎食後に取り外して洗いましょう。

入れ歯を洗う時は、みがき残しがないように洗いましょう。

入れ歯もお口の中(粘膜)も観察しましょう。

- ① 水洗い → はじめに水洗いし、食べかすなどを取ります。
- ② ブラシでおそうじ → 歯みがき剤はつけず、裏も表も洗います。

◎はずした後のお口の中の歯・歯肉・粘膜のケアも行います。

ポイント ①入れ歯は強くにぎりしめない

②洗面器等に水をためて行なうと安心

③自分の歯肉にあたるほうや金具のまわりは特にていねいに



汚れがつきやすい場所

主なよこ

- ・歯石
- ・細菌
- ・歯垢
- ・タバコのヤニ
- ・茶シブ
- ・食べカス



※残っている自分の歯も忘れずにみがきましょう!

みがき方



③ 入れ歯洗浄剤

→ 20分位つけておきます。



流水でよく流します。

ポイント1

残っている歯はフッ素配合の歯みがき剤やフッ素のお水で口をゆすぐ(洗口)と効果的。

ポイント2

フレッてる?

奥歯がなくて噛めない状態が長く続くと筋力や活動が低下している「フレイル」になりやすい。

入れ歯があたる・痛い時はすぐ受診。何もなくても半年に1度は歯科医院に行きましょう。

口腔ケア

(自分磨き、介助磨きの手技、義歯の取扱い等)

千葉県歯科衛生士会

おわり

