医療最前線

「口腔（こうくう）ケアについて」
～お口の清掃は大事です～

笠岡純 言語聴覚士

前々回は誤嚥性（ごえんせい）肺炎、前回は摂食・嚥下（せっしょく・えんげ）障害について説明をさせていただきましたが、今回はそれらの予防として重要な「口腔ケア」について説明いたします。

まず口腔ケアとは、「口腔内の疾病予防」「健康保持・増進」「リハビリを行うことによりQOL（生活の質）の維持・向上」を目的とした技術のことをいいます。具体的には、口腔内の清掃、口腔内の乾燥予防、義歯（入れ歯）の着脱と手入れ、摂食・嚥下機能のリハビリ、口臭の除去などがそれに当たります。

口腔ケアを行い、乾燥を取り除くなどして口の中の環境を整えると、口が動きやすくなり、その結果飲食物をおいしく食べることができ、会話もしやすくなります。また、近年よく聞かれるようになった「誤嚥性肺炎」でご相談ください。

・口腔清掃用スポンジブラシ【画像A】（主に乾燥を取り除くことや歯以外の清掃に使用します）

・歯ブラシ（歯の清掃に使用します）

・コップ（ブラシ洗浄用、できれば洗いとすすぎに2つあると良いです）

・ブラシすすぎ用のうがい薬、液体歯磨き、あるいは緑茶など（レモンやグレープフルーツの果汁を入れた水で口腔ケアをされている方を見かけたことがありますが、これらのPHはかなり酸性で歯に悪影響がありますので、やめましょう）

・その他ご本人の状態に応じて 歯間ブラシや糸ようじ（歯ブラシでは難しい箇所）、舌ブラシ（舌苔がひどい場合）、口腔保湿剤（口腔内の乾燥対策）、うがい用コップや吸い飲み（うがいができる方）、ガーグルベース（うがい後の水を吐き出す器）、バイトブロック（上下歯の間に挟み、開口状態を維持するもの）

次に口腔ケアを行うときの心掛けとして、口の中の状態を観察するということが重要です。乾燥していないか、動揺のある歯はないか、出血していないか等々、その人の状態に応じてさまざまなポイントがあります。毎日観察することで普段との違いを見つけることができ、早期に対処することが可能となります。

実際のケアについては、ただ汚れや乾燥を取れば良い、歯を磨けば良い、というものではありません。後述しますが、姿勢や磨く方法といった基本的な注意点がいくつかあります。また、介助する側が頑張り過ぎて行うと、介助される側の反応を見落としてしまい、かえって誤嚥（飲食物や唾液などが誤って気管に入ってしまうこと）などを引き起こすこともありますので、様子をみながら無理のない範囲でケアを行いましょう。以下が口腔ケアの基本的な流れとなります。

①手をよく洗う

口腔内への細菌の進入を防ぐために、手をよく洗いましょう。ビニール手袋・ゴム手袋などをはめて行うのも良いでしょう。

②口腔ケアを受ける方の背中を起こし顎を引く

誤嚥を防ぐために、寝た状態ではなく、体を30度以上起こして顎を少し引いた状態で行いましょう。体を起こすことに危険性があり困難な場合は、体ごともしくは頭だけでも横にした状態（麻痺がある場合は麻痺側を上にして）で行いましょう。

③声掛けを行う

これから口腔ケアを行うことを分かりやすく伝えましょう。

④スポンジブラシを水につけ、その水分をよく切る

以降、洗う度に水分はよく切ってください。水分誤嚥の予防のためです。

⑤口唇を湿らせる【画像B ①～②】

口唇が乾燥した状態でいきなり口の中を磨くと、口唇が引っ張られて切れてしまい、容易に出血します。したがって口腔ケアは必ず口唇から始めていきます。まずは口角から、スポンジブラシを置くようにして湿らせていきます。

⑥口唇の汚れを取る【画像B ①～②】

乾燥がなくなってきたらスポンジブラシで汚れを取りますが、乾燥状態で無理に汚れを取ろうとする、あるいは湿潤状態でも擦りすぎると、出血する場合があります。これは口唇に限らず口腔内においても同様です。水分で汚れがふやけない場合は、先に保湿剤を塗り、少し時間を空けてから行うという方法もあります。

⑦左右の頬の裏から中心まで、【画像B ③～⑥】**のように半分ずつ左右交互に磨く**

体に麻痺がある場合は、麻痺のない側から始めましょう。半分ずつ磨く理由は、口唇の裏と歯茎をつなぐ「上唇小帯・下唇小帯」をスポンジブラシで擦ってしまうと、痛みを感じる場合があるからです。

食物の残りや汚れがよく見られる部分は、上下左右の奥歯（特に上）と頬の裏、そこから口唇の裏にかけてなどです。よく注意して磨きましょう。

⑧口の天井と舌の上を磨く

【画像B ⑦～⑧】の部分は、人によって吐きそうに感じる場合があります。あまり無理をせずに様子を見ながら行いましょう。

⑨最後に歯ブラシで歯を磨き、必要があれば口腔保湿剤を塗る

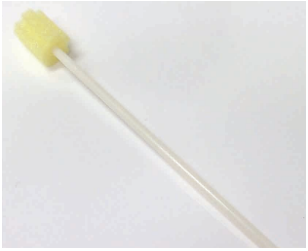
歯ブラシでの歯磨きは通常の磨き方と同様で、力をいれずに細かく動かし1本1本磨いてください。また、保湿剤は多く塗りすぎるとそれ自体が固まり汚れとなってしまうので、うっすら付いたかな？という程度にすると良いでしょう。

●●

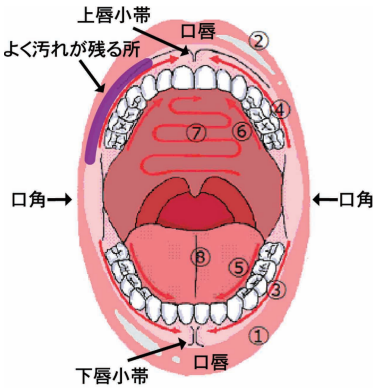
今回の口腔ケアに関する内容は、基本的なことを大まかに説明したものです。個々の状態によってケア方法などを変更する場合がありますので、気になることがございましたら、お近くの歯科などにご相談ください。

〈梶川病院（広島市西区天満町）笠岡純　言語聴覚士〉

【画像A】口腔清掃用スポンジブラシ



【画像B】口腔ケアの順序



※番号は片側のみですが、実際は左右交互に行ってください