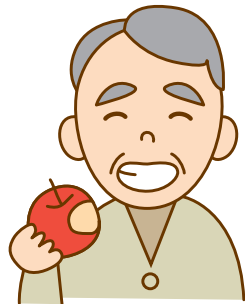


続
け
よ
う
！



毎日行う歯みがきや口腔ケア
機能維持回復のための嚥下体操

日常的口腔ケア



歯科医師・歯科衛生士が行う
より細かな専門的なケア

専門的口腔ケア

お口の健康や、口腔ケアなどでお困りのこと、
分からないことなどがありましたら、
かかりつけの歯科医にご相談ください。

岐阜県歯科医師会

ぎふけんし

検索

いつもクリック!
すぐにクリック!

岐阜県歯科医師会在宅歯科医療連携室

電話:058-274-6116 FAX:058-276-1722 開設時間:平日月曜日～金曜日 午前9時～午後5時



岐阜県歯科医師会ホームページ
www.gifukenshi.or.jp/



地域歯科医師会訪問診療窓口ホームページ
http://www.gifukenshi.or.jp/?page_id=101

ひろげよう!! 口腔ケア



岐阜県歯科医師会

口腔ケアの効果

●むし歯や歯周病などの口腔疾患の予防や口臭予防

むし歯や歯周病、カンジダ性口内炎などの口腔感染症を予防します。
お口の状態が良くなることにより口臭を少なくします。

●お口の機能維持・回復

かむことや飲み込むことなどの、お口の機能を回復・維持します。

●全身感染症の予防

誤嚥性肺炎などの原因となるお口の中の細菌の数を減少させ、
全身感染症を予防します。

●全身状態や生活の質の向上

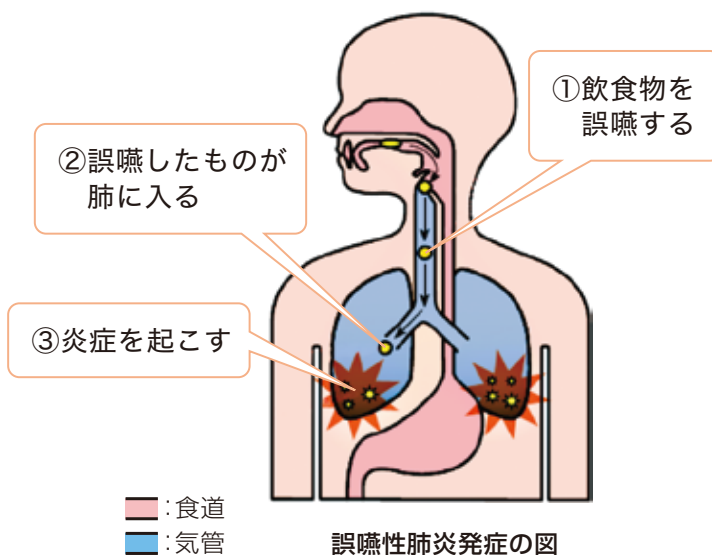
お口から食べることを促し、低栄養や脱水を防ぎ、体力の回復や意欲を向上させ、
全身状態を改善します。

●コミュニケーション機能の回復

話すことの維持・回復によりコミュニケーション機能を回復させます。

誤嚥性肺炎を予防

誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液が誤って気管に入ること(誤嚥)で起こる肺炎のことです。この肺炎を引き起こす細菌には、歯や義歯(入れ歯)についている細菌が多く見られます。8、9ページの嚥下体操などでお口の機能を維持し、口腔ケアでお口の中をきれいに保ち誤嚥性肺炎を予防しましょう。



口腔ケアの前に

お口にはむし歯、歯周病、入れ歯による褥瘡などいろいろな病気が生じ、口臭、痛み、腫れ、出血、乾燥と違和感、味覚の異常と消失、舌の知覚と運動麻痺、舌とあごの異常運動、咀嚼・嚥下・会話等の機能障害などの症状があらわれます。口腔にあらわれる疾患とこの症状を見ることが口腔ケアの大切なポイントです。

口腔ケアを始めるときは必ずかかりつけ歯科医師に診てもらい疾患や症状に適切に対応しましょう。

むし歯

高齢者の特徴的なむし歯は歯の根の露出した部分のむし歯(根面う蝕)です。



残 根

根面う蝕は進行しても高齢者では神経の感覚が鈍くなっているので無症状のうちに歯が折れ歯の根だけの状態(残根)になってしまうことが多く見受けられます。



歯周病

歯みがきがうまくできない場合が多く、歯垢がたまって歯周病となっている場合が多いです。歯肉が赤く腫れたり、歯ぐきから出血しやすかったり、口臭がしたりします。



義歯による褥瘡

義歯(入れ歯)の辺縁が歯肉に強くあたり褥瘡(褥瘡性潰瘍)をつくる場合があります。噛むと痛みが強いため食べられなくなります。



義歯の破損や不適合

義歯(入れ歯)が破損していたり。歯が抜けたままになっていたりとすることがあります。



口腔ケアの姿勢

お口の中をきれいにするときには、要介護者、介護者の双方が楽で負担のかからない体勢で行いましょう。片麻痺などで、姿勢が倒れている場合には、健康な側を下にし横向きに寝ている状態（側臥位）で対応したり、クッションやタオルなどを頸、背中、腰などの下に当てがい、姿勢を整えてあげることが必要です。仰向け（仰臥位）は誤嚥の危険性が高くなりますので、水分が気管に入らないよう注意し、誤嚥のリスクの高い時には、水分の使用をできるだけ控え、吸引器なども用意しておきましょう。対象者の方のお体の調子に合わせて姿勢を調整し十分注意しながら、口腔ケアにあたりますように。



適切な姿勢

【イスに座って】

- 安定した楽な姿勢をとります。（イスに深く座ります）
- 足の裏を床にしっかりとつけます。

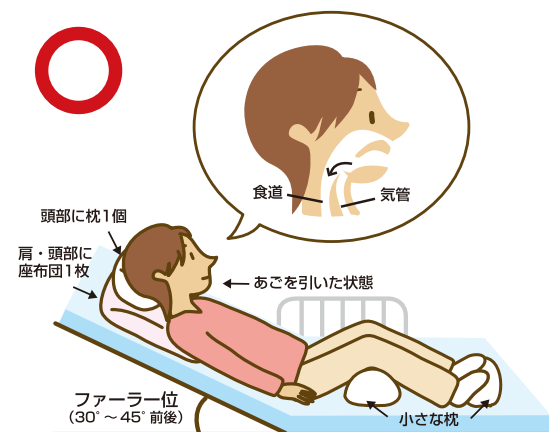
【ベッドの上で】

- 15～40°ほど頭部を上げます。
- 後頭部に枕を入れ、あごを引いた姿勢をとります。

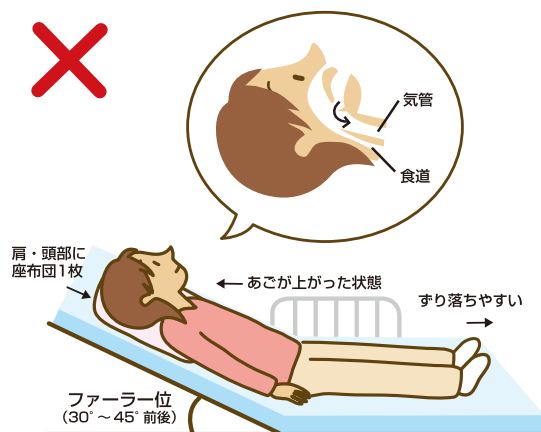
ベッドの上での安全な姿勢のポイント

- あごが上がった状態になったり、身体が傾かないように左右のバランスをとります。
- 一人ひとりの状態にあった姿勢を、心がけるようにします。（最低15分は保持できる状態）
- ずり落ちないように必要に応じてクッションやタオルなどで固定します。

●誤嚥が少ない姿勢



●誤嚥しやすい（むせやすい）姿勢



歯、歯肉、粘膜のケア

歯と歯肉（粘膜）の状態に合わせて歯ブラシを選択する

歯ブラシは、磨いたときに痛みを感じないものを選びます。高齢者の口腔粘膜は、全体の上皮が薄くなり、傷つきやすいことが多いので、柔らかい歯ブラシを主に使います。その他、手指の筋力低下などの場合は改良歯ブラシも選択します。状況に合わせて使い分けられるように、2種類以上用意すると良いでしょう。

歯垢が残りやすいところ

歯と歯の間（歯間部）や義歯（入れ歯）の金具（クラスプ）付近、入れ歯の接している歯の根もと、歯の根が露出した部分などは歯垢が残りやすいので注意が必要です。



歯と歯の間



歯と歯の間



歯肉が他より下がっているところ



金具（クラスプ）の付近

口腔粘膜清掃およびマッサージ

口腔粘膜全体を清掃およびマッサージすることで、血行が良くなり、口腔内の機能が高められます。また、粘膜疾患の異常も発見しやすくなります。

〈上顎〉



〈下顎〉



方法

舌は舌ブラシや歯ブラシを寝かせて奥→前へ。

誤嚥を防ぐために奥から前に、舌や口蓋などの粘膜もやさしく清掃しましょう。

※イラストの順番を目安にすることで、みがき残しが少なくなります。

歯のない人の口腔粘膜清掃およびマッサージ

粘膜の状態にあった軟毛の歯ブラシで様子を見ながら進めます。

舌の清掃

歯ブラシを横に寝かせて行います。

咽頭部の方から、舌の先に歯ブラシを移動して清掃します。（舌ブラシでも可）



義歯のケア

入れ歯を毎日きれいにすることはとても大切です。食事をするだけでなく、会話をしたり、表情をつくるためにとても重要なので常に清潔に保つことが必要です。

入れ歯の汚れを落とすところ

食後は、必ず外して洗うことが大切です。総入れ歯は**内側のくぼみ**や**歯と歯の間**、部分入れ歯は**金具(クラスプ)**の部分が特に汚れますので、丁寧にブラシを使い、こすり洗いをしましょう。



内側のくぼみ



歯と歯の間



クラスプ(入れ歯の金具)

入れ歯専用ブラシをオススメ!!

入れ歯の清掃には、入れ歯専用のブラシを使うと短時間できれいになります。

効果的な入れ歯の清掃方法

ステップ1

簡単みがき(流水下)

食べかすやプラーク(歯垢)を洗い流す



ステップ2

義歯洗浄剤(浸漬)

容器に水と洗浄剤を入れ、入れ歯をつける



ステップ3

念入りみがき(流水下)

洗浄剤を使うことにより、細菌が浮いてくるので、もう一度しっかりこすり洗いをする



入れ歯を洗う際には、水を張った洗面器などを下に置くと、落としても破損しにくいので安心です。入れ歯を外したあと、お口の中のケア(粘膜のケア)も忘れずに行いましょう。

〈入れ歯の保管方法〉

入れ歯は夜寝る前には、歯や粘膜を休ませるためにお口から外し、水を張った容器に保管してください。

注意! 外した入れ歯は乾燥すると壊れやすくなります。



ワンポイントアドバイス

入れ歯安定剤の使用はおすすめできません。あごの骨の変形やかみ合わせがくるとりする原因になります。



お口の渇き(口腔乾燥)改善のためのケア

お口の中の乾燥がひどくなると、食べ物が食べにくく飲み込みにくくなるばかりでなく、口臭や声がかすれて話しにくくなり、痰の切れが悪くなるなどお口の機能(食べる・話す・呼吸する)全体が低下します。

お口の乾燥を防ぐためには

1. 口腔保湿ジェル

飲むとむせやすい方や経管栄養・口呼吸などでお口が開いたままの重度な乾燥の方には、口腔保湿ジェルを使ってお口の中の粘膜に潤いを与えましょう。



2. だ液腺マッサージ

- だ液腺の刺激で、お口の中が潤うことにより口腔ケアが行いやすくなります。
- お口の中が潤うと、痛みの感じがやわらぎます。
- お口の周りの筋肉の緊張がほぐれ、お口を開けやすい状態になります。
- 口腔ケアの時に、コミュニケーションがはかりやすくなります。

大きなだ液腺があるところをマッサージすると、だ液の分泌が促されます。痛くない程度の力で押しましょう。食事前に行うと、食べ物の味もおいしく感じられます。



じかせん
耳下腺

人差し指を耳たぶの下、やや前側にあてる。人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、後から前に向かって押す。



がっかせん
顎下腺

指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5カ所くらい順番に押す。



ぜっかせん
舌下腺

両手の親指を揃え、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーっと押す。

お口の中がだ液で潤うことで、お口の中の環境が整い、お口の動きがよくなります。

かむこと、飲み込むためのケア ～嚥下体操～

●姿勢と深呼吸

リラックスして足を床につけ、深く腰かけましょう。おなかに手をあててゆっくりと深呼吸します。



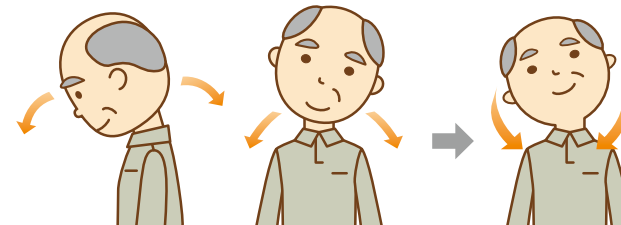
●肩の体操

肩をゆっくり上げて、ストンと落とします。そして、両手を頭の上にあげ、ゆっくりとおろします。2回ずつやってみましょう。



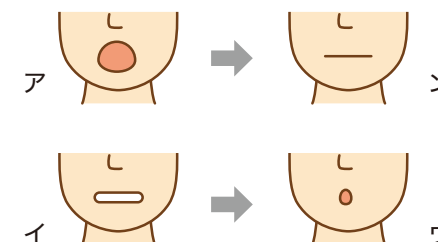
●首の体操

首をゆっくり前後や左右に倒しましょう。そして、ゆっくり大きく回旋しましょう。



●お口の体操

大きくお口をあけ「アー」として「ン」と「イー」と「ウー」のお口の形をします。



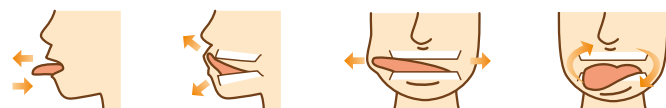
●頬の体操

頬をふくらませたり、すぼめたりしましょう。(アッププ)



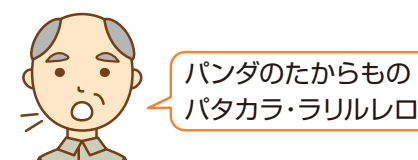
●舌の体操

舌を前後や左右に動かしましょう。舌の先で左右の頬の内側や唇の内側を2、3回押しましょう。最後にグルリと頬と唇の内側を右回り・左回りに2周します。



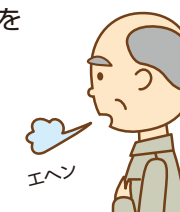
●発声練習

パタカラやララリルルレレロロを繰り返しましょう。



●せきばらい

胸を軽く押しながら、エヘンとせきばらいをしましょう。



●お口のまわりの筋力を鍛える

顔ジャンケンを行ってみましょう。

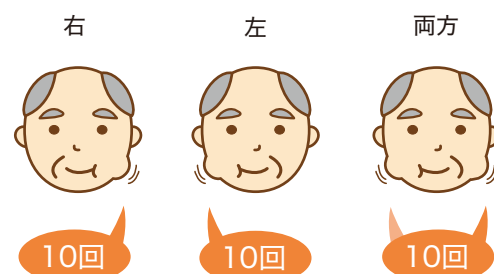


他にも、カラオケや口笛などで積極的に口を動かしましょう。



●かむ力をつける

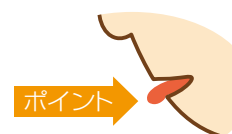
食事のときはひと口で30回以上かむことが大切です。右と左で各10回、両方で10回を目安に意識してかみましょう。



●飲み込む力をつける

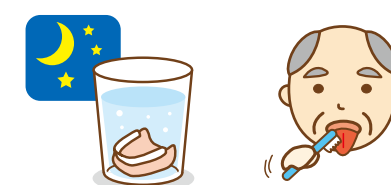
「べろ出しごっくん体操」を5回以上行ってみましょう。

舌をほんの少し出したまま、つばを飲み込みます。



●お口の中を清潔に保つ

歯みがきはもちろん、歯がない部分も粘膜ブラシで歯ぐきや舌をみがきましょう。入れ歯は専用の洗浄剤やブラシを使用し、毎日欠かさずお手入れしましょう。



訪問歯科診療はどこに頼めばいいの？

岐阜県歯科医師会在宅歯科医療連携室を利用しましょう

岐阜県歯科医師会では、寝たきり状態やお一人で歯科医院に行くのが困難な方に対して「訪問歯科診療」を行っています。歯の痛みや入れ歯が合わない状態になると、食事が十分に取れなくなり、全身状態が更に悪化します。また、歯みがきなどお口の手入れが不十分になると「誤嚥性肺炎^{ごえん}」などの感染症にかかりやすくなります。「口腔ケア」等によりこれらを予防することができます。「訪問歯科診療」は各地域の歯科医師会が取り組んでいます。

かかりつけ歯科がある場合、先ずかかりつけの歯科医院にご相談下さい。かかりつけ歯科医院が訪問歯科診療に対応していない場合やかかりつけ歯科がない場合には、地域歯科医師会訪問診療申込み窓口^{ごえん}に相談してください。また、現在のお住まいや施設等からの転居先での訪問歯科診療をご希望で、歯科医院が不明な場合には岐阜県歯科医師会の在宅歯科医療連携室までご相談下さい。県外から転入される場合にもご相談下さい。

岐阜県歯科医師会在宅歯科医療連携室

電話 058-274-6116
FAX 058-276-1722
<http://www.gifukenshi.or.jp/>



連携室開設時間は月曜～金曜日の午前9時から午後5時までです。また、各地域歯科医師会訪問診療申込み窓口は岐阜県歯科医師会ホームページトップページの「県内各地域の訪問診療申込み窓口」をクリックし（図1）、お住まいの地域あるいは訪問歯科診療をお願いする地域をクリック（図2）してください。各地域の訪問歯科診療窓口が表示されます。（図3 例岐阜市歯科医師会）

詳しくは

岐阜県歯科医師会

検索

【例：岐阜市歯科医師会をホームページで調べる場合】

（図1）

県内各地域の訪問
歯科診療申込み窓口
をクリック！



（図2）

お住まいの地域
をクリック！



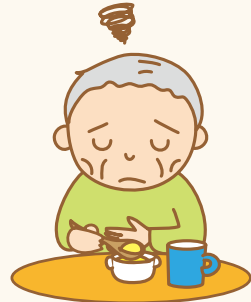
（図3）

各地域の訪問歯科診療
窓口が表示されます。

訪問歯科診療申込み窓口 >> コンテンツ詳細			
市町村名	岐阜市	該当市町村	岐阜市
申込み窓口	岐阜市歯科医師会	地域連携支援センター	
郵便番号	〒500-8182	住所	岐阜市美園町46 甘泉堂ビル2F
電話番号	(058)264-0748	受付曜日・受付時間	月～金曜日（祝日を除く）9:00～17:00
FAX番号	(058)265-6474	申込書	あり
メールアドレス	center@dentgifu.jp	岐阜市訪問歯科診療申込み用紙.pdf	
		担当者	白井・森
記入者: 管理者			
一覧へ戻る			

こんな症状はありませんか？

- 歯が痛い・しみる
- 歯にあながあいた・かぶせ物が取れた
- 歯ぐきから血や膿が出る・腫れた
- 歯がぐらぐら動く・固いものが咬めなくなった
- 口臭が強い
- お口の中が赤くただれている
- 入れ歯を入れなくなった
- 入れ歯がない・壊れている
- 入れ歯を入れると痛がる
- 入れ歯が動く・落ちる
- 歯磨き時に口を開けてくれなくなった
- お口が渇く・つばが少ない
- お口の中に口内炎や傷ができた
- お口の中が汚れている
- あまり話さなくなった
- 食事量が減った・よく食べこぼす
- 最近ご飯を食べるのが遅くなった
- むせるようになった
- 食後に痰がでる・声がかがら声になる
- 最近よく熱が出る、風邪をひきやすい



**お口の
トラブル
発生だ！**

訪問診療を申し込もう！

訪問歯科診療 Q&A

Q. どんな人が対象なの？

A. 寝たきりに準じた通院困難な方が対象です。
年齢や疾患に制限はありません。



Q. どこまで来てくれるの？

A. 原則診療所から半径16Kmまでなら可能です。

Q. どこへでも来てくれるの？

A. 歯科の無い病院、入所施設や在宅へは可能です。
通所施設へは訪問不可です。

Q. 費用はどのくらいかかるの？

A. 医療保険のみの場合と、介護保険が必要な場合があります。
また、別途交通費をいただく場合があります。

費用は診療内容により異なりますので連携室までご相談下さい。

訪問歯科診療の特殊性も知ってください！

訪問歯科診療は、診療所で行う診療とは異なる場合があります。
また、診療内容によっては、診療所へ来院していただき処置する場合や、2次医療機関(病院歯科)での入院下での治療となる場合があります。これは個々の歯科医師の技量の問題ではなく治療時の安全性を最優先させるためにするものです。

