



# 口腔ケアは**誤嚥性肺炎等**

## を予防します！



### なぜ重要な？



- ・口の中には約700種類の細菌がいます。これらの細菌は、むし歯や歯周病の原因になるだけでなく、口の中が不衛生で口腔機能が低下していると**誤嚥性肺炎**につながります。
- ・口腔ケアで口の中を清潔にし、細菌をできるだけ少なくしておくことで肺炎の発生を減らすことができます。

### 毎日の口腔ケアにプラスして専門的なケアが大切です！

お口だけでなく全身の健康を守るためにも、**毎日の口腔ケア**と定期的な歯科検診や歯石除去や歯磨き指導など専門的なケアが大切です。

### ◎口腔ケアの方法について動画を見てみましょう

#### ①ケアを始める前に

動画はこちらから →  
(動画① 姿勢)



- ・声のかけ方・接し方
- ・姿勢



#### ②口腔ケアの流れ

動画はこちらから →  
(動画② 口腔ケアの流れ)



- ・汚れやすい部位
- ・口腔ケアの流れ



#### ③義歯の取り扱い

動画はこちらから →  
(動画③ 義歯)



- ・義歯の取り外し
- ・義歯の磨き方



#### ④スポンジブラシの活用

動画はこちらから →  
(動画④ スポンジブラシ)



- ・口腔内に入れる前に
- ・清掃方法



※口腔ケアの拒否や口を開けない等が6割以上（令和7年度高齢者施設のアンケート調査（福島県実施））

◎口腔ケアのポイントは裏面へ ⇔

# ○ケアのポイント

## ①口腔ケアを始める前に

### 声かけ・接し方

本人と目線を合わせ丁寧に優しく口腔ケアを始めることを伝えましょう。

口まわりを触られると抵抗感を示す時→指先などの末端部分から触れていきます。頬などの口以外のマッサージなどをし、緊張をほぐしましょう。



### 姿勢

できるだけ座った姿勢で行います。あごを引き、姿勢が崩れやすい場合は枕や丸めたタオルなどを使用して体を安定させましょう。



## ②口腔ケアの流れ

### (1) 潤す

保湿剤などで口の中を潤し、固まった汚れを落としやすくします。



### (2) みかく

歯ブラシ等を用いて歯、粘膜等をきれいにしましょう。



### (3) 除去

ケア直後の口腔内は細菌でいっぱい。うがいやスポンジブラシなどできれいにしましょう。



### (4) 保湿

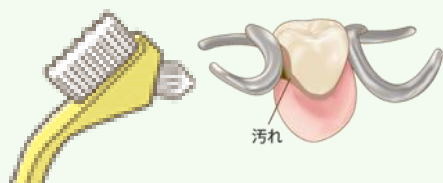
汚れが残っていないかを確認し、保湿剤を塗布しましょう。



## ③入れ歯の取り扱い

### 入れ歯も毎日のお手入れで清潔に！

部分入歯はバネの部分に汚れが残しやすいため、丁寧に磨きます。入れ歯を清潔に保つために洗浄剤の使用が効果的です。



### 入れ歯の入れ方・外し方

#### 【総入れ歯を入れるとき】

前歯部分を持ち、唇を排除しながら、入れ歯をななめにして口の中に入れます。入れてから、入れ歯の向きを合わせます。

#### 【外すとき】

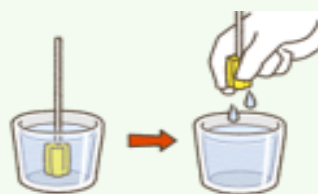
前歯の部分を持ち、奥歯を浮かせるようにし、回転させるようにして口から取り出します。

## ④スポンジブラシの活用

うがいができない方や、舌・頬の動きが衰えた方は、汚れが残りやすくなります。スポンジブラシや口腔ケア用ウェットシートを使用して粘膜のケアをしましょう。

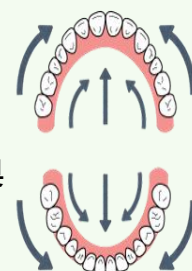
### 使い方

水で湿らせ、指でしぼり、余分な水分をティッシュ等で拭き取ってから使います。余分な水分で誤嚥しないように、こまめに洗ってよく絞ることが大切です。



### 動かし方

少し回転させながら奥から手前に動かします。



## ○定期検診と専門的なケア



日々の口腔ケアに加え、定期検診や専門的なケアも重要です。日頃の様子を知っている、ささいな困りごとにも相談できるかかりつけ歯科医院があると安心です。症状が出る前に予防することが大切です。