

福岡100

人生100年時代への  
チャレンジ



口腔清掃編

要介護高齢者の

口腔ケアマニュアル



# 要介護高齢者の口腔ケアマニュアル

この冊子は施設で高齢者の口腔ケアをサポートする方たちの疑問に答え、歯ブラシの選び方やそのブラシを使ったケア方法について説明しています。「口が渴いている」「なかなか口を開けてくれない」などの個々の高齢者にもケアをしていただくためにケアのポイントについても触れていますので口腔ケアの参考にしてくださいと幸いです。

## 目次

セルフケアの手順	2
歯ブラシの選び方	3
介助が必要な方の口腔ケアの手順	5
口が渴いている方の口腔ケアのポイント	6
口が開きにくい方の口腔ケアのポイント	7
入れ歯(義歯)の着脱方法	8
入れ歯(義歯)の清掃方法・保管方法	9
入れ歯(義歯)安定剤の使い方	10

## 福岡市ウェブサイトの口腔ケア実践動画一覧

### 知識編

- 1 口腔ケアはなぜ必要？
- 2 介護報酬算定のコツ ～口腔機能向上加算～
- 3 介護報酬算定のコツ ～口腔・栄養スクリーニング加算～
- 4 知っておこう！口腔の仕組みと機能・オーラルフレイル
- 5 口腔の観察ポイントとアセスメント

### 実践編

- 6 介助レベル別・口腔清掃支援の手順と方法
- 7 口腔清掃のお悩みケース
- 8 もう迷わない！入れ歯のお手入れ
- 9 この道具があれば口腔清掃は簡単！
- 10 やってみよう！お口の体操
- 11 手軽に、楽しく！お口のレクリエーション

口腔ケア  
実践動画は  
こちらから！



## セルフケアの手順



### 始めにうがいをしましょう

- 顎を引いてブクブクうがいで汚れを取り、口の中を潤します。



右の頬で音を出し  
ブクブク10回  
左の頬で音を出し  
ブクブク10回  
両方の頬で音を出し  
ブクブク10回

### うがいが難しい方

- 唇を閉じる力が弱く口から水が漏れる方
- うがいの意味が理解できない方
- ブクブクしても汚れが取れない方
- うがいをするとむせてしまう方

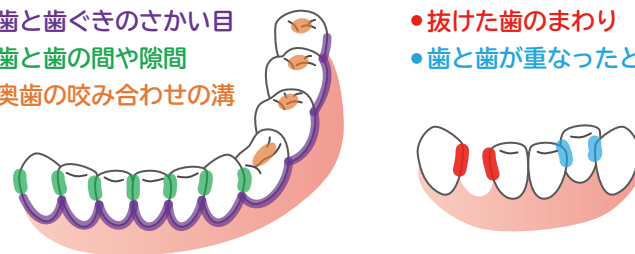
- \* 入れ歯(義歯)がある場合は外してから始めましょう
- \* 口唇が渴いている場合はリップクリームや保湿剤を塗布して始めましょう



### 歯ブラシで歯磨きをしましょう

- 歯垢が付着しやすく、また磨き残ししやすい場所があります。

- 歯と歯ぐきのさかい目
- 歯と歯の間や隙間
- 奥歯の咬み合わせの溝
- 抜けた歯のまわり
- 歯と歯が重なったところ



高齢になると歯の根のむし歯が増えるので歯と歯ぐきの境を磨くことが大切です。また抜けた歯の周囲も丁寧に磨きましょう。

歯ブラシは自分に合ったものを選びましょう。③④ ページを参考



### うがいをしましょう

- 顎を引きゆっくり10回ほどブクブクうがいをします。
- 入れ歯のある方は入れ歯の清掃をしましょう。

⑨ ページの入れ歯(義歯)の清掃方法を参考にしてください。



口腔ケア  
実践動画  
チャプター  
6



# 歯ブラシの選び方

歯ブラシはその方に合ったものを選びましょう。

**セルフケアが可能な方**

**歯ブラシ**

- ・ふつう～やわらかめ
- ・ヘッドが小さめ



ヘッドの小さな(2cm程度で毛束は3列程度)の歯ブラシは歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などの細部の汚れを落とすのに適しています。小さなストロークで磨いてください。

**手指の細かい動きが難しい方**

**歯ブラシ**

- ・やわらかめ
- ・ヘッド大きめ
- ・持ち手が太い

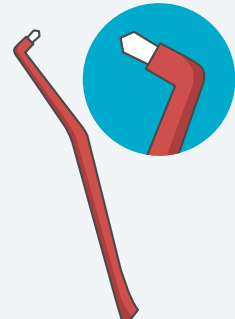


歯に歯ブラシを当てるのが難しい、小さく歯ブラシを動かせない、丁寧に時間をかけて磨けない方などはヘッドの大きな歯ブラシがお勧めです。握力の弱い方には、持ち手が太いものが磨きやすいです。

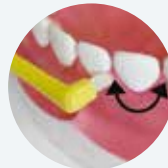
**歯が少ない残根がある方**

**タフトブラシ**

- ・小さな毛束ブラシ
- ・毛が斜めにカット



歯の抜けたところや歯の根が残っているところ、歯の重なったところなど歯ブラシが届きにくい部分を磨くことができます。



いくつか組み合わせて使うと効果的な歯磨きができます。

**歯と歯の間に物が挟まる方**

**歯間ブラシ**  
**デンタルフロス**



狭い隙間はデンタルフロス、広い隙間は歯間ブラシが適しています。歯間ブラシは挿入するのにコツがありますので歯科医師や歯科衛生士の指導を受けましょう。



**舌の汚れが気になる方**

**舌ブラシ**

- ・やさしい力で舌の表面を2～3回清掃します



口腔乾燥・経口摂取していないなどで舌苔が厚くなります。ゴシゴシ磨くと舌を痛めてしまいます。保湿剤を塗布して清掃してください。やさしい歯ブラシを使って清掃することもできます。

**うがいができない・不十分な方**

**スポンジブラシ**  
**口腔清拭シート**



うがいできない、むせる、飲んでしまうという方は、うがいの代わりにスポンジブラシや口腔清拭シートを使用しましょう。また、うがいできない方は歯磨き剤を使用しないようにしましょう。

## 歯磨き用品の衛生のために

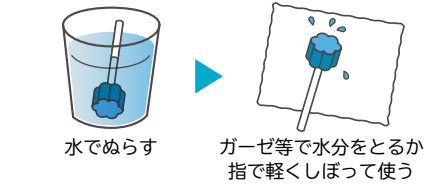
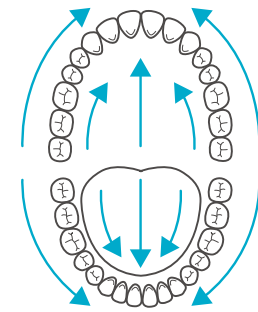
- 水分を含んだまま保管すると細菌が増殖しやすくなります。以下に注意して保管しましょう。
- 歯磨き用品は個別に保管する
  - 歯ブラシは乾燥するように上向きで保管する
  - 熱湯をかけたり漂白剤につけたりしない(変形・変質の原因になります)



## スポンジブラシの使い方について

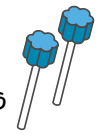
### スポンジブラシの使い方

- ・奥から手前に動かす
- ・少し回転させながら拭く



### スポンジブラシの洗い方

- ・こまめに洗って水分を良く絞る
- ・スポンジブラシは使い捨てで使う



## 介助が必要な方の口腔ケアの手順

ステップ

1

### 声をかけて姿勢を整える(食事の姿勢が基本です)



両足を安定させることが大切です。両足の足底が接地するように踏み台など準備しましょう。

誤嚥しにくい顎の位置に調整(頭を安定させて、顎を引く)し、足底を接地させましょう。

嚥下機能が低下している方は、枕やバスタオルで頭の位置を固定しましょう。

ステップ

2

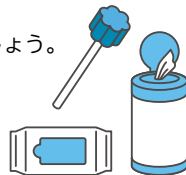
### うがい又は粘膜清拭

●うがいが十分できない方は粘膜の清拭が必要です。

- 粘膜の清拭は、歯ぐき・頬の内側、上あご、および舌のそれぞれの粘膜を奥から手前に拭いていきます。
- スポンジブラシはこまめに洗い、水分をしっかりとふき取って使いましょう。

④ ページのスポンジブラシの使い方を参考にしてください。

●口腔清拭シートはふき取る面を替えながら使用してください。



ステップ

3

### 歯磨き

●その方に合ったブラシを選びましょう。

- 粘膜が弱っていることに配慮して歯ブラシはやさしく小刻みに動かしましょう。
- 歯ブラシだけでは汚れが取れない場合、他のブラシも併用しましょう。

③ ④ ページの歯ブラシの選び方を参考にしてください。

ステップ

4

### 最後に口の中の汚れを回収しましょう

●うがい又は粘膜清拭で、汚れを口の中に残さないようにしましょう。

- 口の中に残った汚れを誤嚥すると、肺炎を発症することがあります。口の中に汚れを残さないことが重要です。



口腔ケア  
実践動画  
チャプター  
6

## 口が渴いている方の口腔ケアのポイント

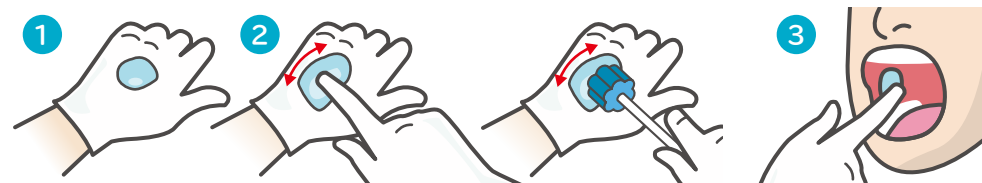
- 介助が必要な方の口腔ケアの手順 ⑤ ページに加えて、ステップ2の前に保湿剤を塗布します。

### 対象者

- 口唇が渴いている
- 口角が切れている
- 口の中の粘膜が渴いている
- 舌苔が厚い
- 舌の上が渴いている
- 声がかすれている



### ●保湿剤の塗り方



手背に1cmほど保湿剤を出し、指やスポンジブラシに取り口唇から口腔内の粘膜全体へ薄く塗布します

## 保湿剤の種類と使い方

### ジェルタイプ



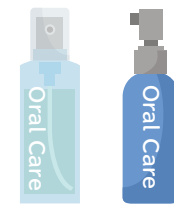
- 粘度が高く保湿持続効果が長い
- 就寝中などの保湿に適している

### リキッドタイプ



- ベタつかず使用感が良い
- 口腔内の洗浄にも使用可能

### スプレタイプ



- 手軽にケアができる
- 日中やこまめなケアに適している

※使用時は保湿剤の注意事項を確認して使用しましょう

口腔ケア  
実践動画  
チャプター  
9



## ▶ 口が開きにくい方の口腔ケアのポイント

- 口を開けたくない方には原因があります。原因が何かを考え、個別の対応を心がけてください。
- 口が開かない場合は無理やり開けようとせずに、噛んだままできる歯並びの外側からはじめましょう。内側は口が開くようになってから行いましょう。
- 噛まれないためには、歯のかみ合わせの上に指を置かない、歯並びの内側に指を入れないことに気を付けましょう。



口腔ケア  
実践動画  
チャプター  
7

### 口を開けない原因と対応例

不安

口の中を見られたくない  
何をされるのか不安

やさしく声かけ

- 口腔ケアに拒否がある場合は、歯ブラシを口の中ですぐに入れないで、声掛けし、手を握ったり、頬や口唇のマッサージから始めて緊張をほぐしましょう。

苦しい

呼吸が苦しい  
口を開けるのが苦しい

呼吸に合わせて  
開口時間を短く

きつい

身体がきつい  
姿勢を維持するのがつらい

安楽な姿勢で

痛い

口の中に痛い部分がある  
歯磨き圧が強く痛い

やわらかい歯ブラシで  
やさしく磨く

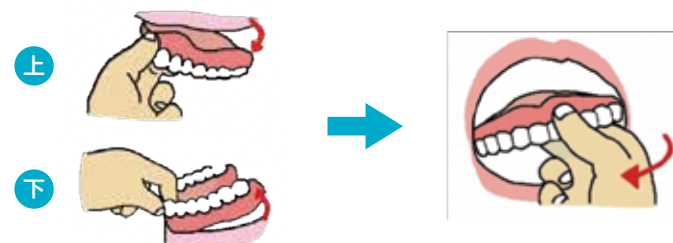
- 口唇や口の中が乾燥していると、歯ブラシや指が粘膜にあたり痛みが出て拒否につながる人が多いようです。保湿剤を使用しましょう。(6ページを参考にしてください)
- 歯ブラシが固くて痛みを与える場合もあります。やわらかい歯ブラシを使用して、やさしく磨きましょう。
- 口腔ケアは、痛みを与えないことが大切です。無理やり口を開けたり強く磨いたりすると拒否が強くなり、次回の口腔ケアにも影響が出てきます。ほかの介護と一緒に、根気よく声掛けをしていきましょう。



## ▶ 入れ歯(義歯)の着脱方法

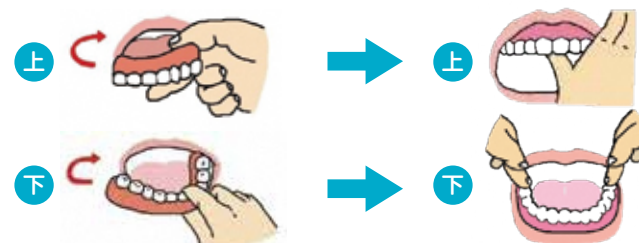
### 総入れ歯

▶ 外し方



前歯部分を持ち、奥歯の方を浮かせるようにする ▶ 回転させるようにして口から取り出す

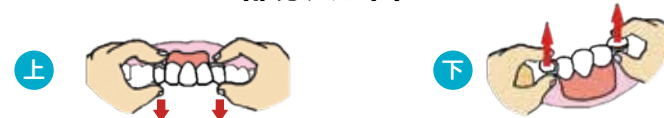
▶ つけ方



前歯部分を持ち、奥歯の方から回転させるように ▶ 正中を唇の真ん中の位置に合わせる  
口に入れる

### 部分入れ歯

▶ 外し方



- ① クラスプ(バネ)に指をかける
- ② クラスプ(バネ)がかかっている歯に指をあて、歯が動かないように固定
- ③ 両手に同時に力を入れ、押し上げまたは押し下げる

▶ つけ方



回転させながら口に入れ、クラスプ(バネ) ▶ 指で押し込む  
歯に合わせる

部分入れ歯は、大きさ、形、残った歯並びによって着脱にコツが必要なものもありますので良く観察していきましょう。



口腔ケア  
実践動画  
チャプター  
8



## 入れ歯(義歯)の清掃方法・保管方法

入れ歯には細かい無数の穴があり、そこで細菌が繁殖します。入れ歯に付いた汚れは肺炎の原因になります。食事の後は入れ歯の清掃も大切です。

### 清掃手順

ステップ  
1



- ・落として破損したり、排水溝に流したりしないよう、洗面器の上で磨きましょう。
- ・部分入れ歯はバネの部分に汚れが残りやすいため、丁寧に磨きましょう。

ステップ  
2



- ・歯ぐきを休めるためにも、夜間就寝時は外して寝ましょう。
- ・寝る前は入れ歯洗浄剤を使用してお手入れしましょう。

ステップ  
3



- ・次の日の朝はしっかり洗って使用しましょう。
- ・入れ歯専用のブラシ(機械的清掃)と入れ歯洗浄剤(化学的清掃)を併用してお手入れするのが理想です。

- ・紛失をさけるために、ティッシュやハンカチなどに包んで保管するのをやめましょう。
- ・入れ歯は乾燥すると歪みが出てきます。入れ歯が合わなくなる原因にもなりますので、外した時は水の中に浸けて保管しましょう。
- ・変形の原因になるため熱湯は使用しないようにしましょう。
- ・歯磨き剤に入っている研磨剤によって入れ歯に傷がつき、細菌繁殖の原因になるため、歯磨き剤は使用しないようにしましょう。
- ・口の中も清掃しましょう。入れ歯を外した後の口の中には、食べかすなどの汚れがついています。入れ歯を外した後はしっかりとうがいをし、歯も丁寧に磨きましょう。総入れ歯の方は、スポンジブラシ等で歯ぐきや頬の内側を優しく清掃しましょう。

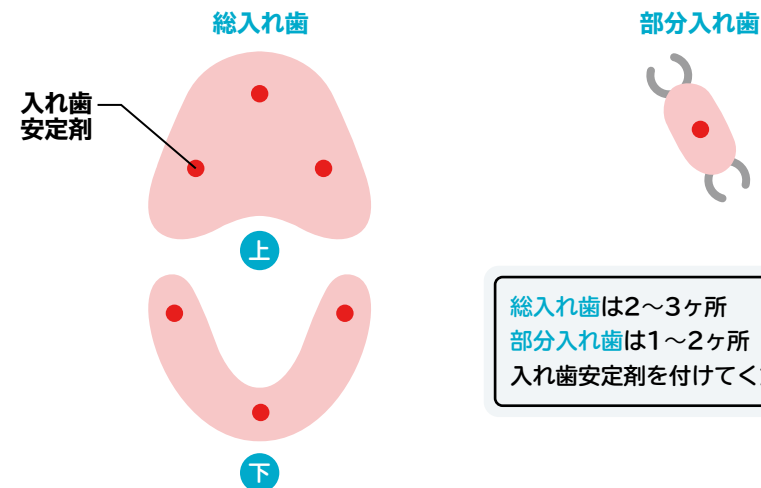


口腔ケア  
実践動画  
チャプター  
8



## 入れ歯(義歯)安定剤の使い方

- ・入れ歯安定剤は歯科受診までの応急処置です。入れ歯安定剤を長く使っていると、歯ぐきを痛めるので、入れ歯が合わなくなったら早めに歯科受診しましょう。
- ・入れ歯安定剤は毎日洗って取り除きましょう。
- ・入れ歯安定剤はつけすぎに気を付けましょう。



総入れ歯は2~3ヶ所  
部分入れ歯は1~2ヶ所  
入れ歯安定剤を付けてください。

## 専門的な口腔ケアの重要性

- ・日々の口腔ケアに加え、定期的に歯科医師、歯科衛生士などから専門的な口腔ケアを受けることが口の健康維持に大切です。
- ・高齢者は、抵抗力が低下しやすいため、カンジダが増えやすく、不適切な入れ歯の使用で潰瘍ができやすくなります。口の中に異常がある場合は、かかりつけの歯科医院への受診を促すなど、適宜歯科と連携するようにしましょう。
- ・施設利用者の方が、かかりつけの歯科医院をお持ちでなく、歯科医院への通院が困難な場合、  
**福岡市歯科医師会地域連携室 (TEL:092-781-6801)**  
で対応可能な歯科医院とお繋ぎすることができますので、歯科医院探しの選択肢の一つとしてご利用ください。

口腔ケア  
実践動画  
チャプター  
8



口腔ケア  
実践動画  
チャプター  
5



令和4(2022)年9月

---

発行:福岡市保健医療局口腔保健支援センター  
監修:福岡県歯科衛生士会、福岡市歯科医師会