

口腔ケアに関するQ&A

オーラルケア28（にいほち）プロジェクトの令和3年度高齢期向け事業として、介護職員向けに口腔ケアに関するオンライン研修・相談会を実施し、事業所からいただいた質問とその回答を以下にまとめました。

Q&A



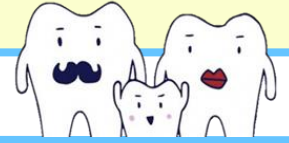
目次

● 口腔機能訓練 ●

- Q1 流涎（よだれ）が多い人に対して口腔ケアや体操で改善できることはありますか。・・・P1
- Q2 マスクをした状態でも効果的な口腔体操はありますか。・・・P1
- Q3 意思疎通が厳しい方に口を開けてもらうにはどうしたらいいですか。・・・P2
- Q4 含嗽が上手く出来ない方が、含嗽が上手に出来るようになる方法がありますか。・・・P2

● 口腔清掃 ●

- Q5 飛沫が飛ばない口腔ケアの方法はありますか。・・・P3
- Q6 舌苔のケアで、抵抗があり歯ブラシでは磨けない方はどうしたらいいですか。・・・P3
- Q7 吸引が必要な方では、口腔内に痰塊ができたりしますが、出血したりして上手く除去出来ません。スムーズな除去方法がありますか。・・・P4
- Q8 嚥下不良の方の口腔乾燥予防で、スプレーをしても誤嚥等はないのでしょうか。・・・P4
- Q9 ぐらぐらしている歯があるときはどうやって口腔ケアしたらよいのでしょうか。・・・P5
- Q10 舌苔除去の際に嘔吐（吐き気）がみられる方に対しての方法を教えてください。・・・P5
- Q11 全介助の方の口腔ケアで、液体歯磨きを使用してもよいのでしょうか。・・・P6
- Q12 毎日口腔ケアを施行しても口臭がきつい方の口臭緩和はどうしたらいいですか？・・・P6



● 口腔機能訓練 ●

Q1 流涎（よだれ）が多い人に対して多い人に対して口腔ケアや体操で改善できることはありますか。

A1 唾液は通常、無意識のうちに飲み込んでいるものですが、なんらかの原因で飲み込みづらくなると、よだれとなって口から出てきてしまいます。飲み込みづらくなる原因としては、舌や唇などの口腔機能の低下により口が閉じれないこと、嚥下機能の低下、入れ歯の不具合、脳卒中やパーキンソン病、認知症といった全身疾患などが考えられます。

口腔ケアでは、唾液の誤嚥に配慮した姿勢を保持するように注意しましょう。

改善を促す方法として、口腔機能低下が原因の場合は、口腔周囲筋のマッサージ、ストレッチなどの口腔機能訓練や、嚥下訓練を取り入れてみましょう。

入れ歯の具合が悪い場合は、歯科医院で調整してもらいましょう。

Q2 マスクをした状態でも効果的な口腔体操はありますか。

A2 日本歯科衛生士会作成の「マスクをしたままできるお口の体操」があります。日本歯科衛生士会のホームページをご覧ください。他にも、動画を見てもらいながらお口の体操をすることができます。

●参考●

福岡市口腔ケア実践動画 チャプター10・やってみよう！お口の体操

【HP】 <https://www.jdha.or.jp/topics/jdha/c/501/general/>

日本歯科衛生士会「マスクをしたままできるお口の体操」

【HP】 <https://www.jdha.or.jp/topics/jdha/c/501/general/>



無理せず
やってみよう！



● 口腔機能訓練 ●

Q3 意思疎通が厳しい方に口を開けてもらうにはどうしたらいいですか。

A3 対応の基本は、全ての利用者の方に声掛けを行うことです。いきなりお口のケアを始めるのではなく、ケア前に目線を合わせて声かけをし、手・肩・頬・唇など優しく触れて、ケアをする事をお知らせしましょう。

お口の乾燥で、痛くて開けられないこともあるので、保湿剤などで保湿してから、柔らかい歯ブラシや小さい歯ブラシ、スポンジブラシなどを使用し少しずつ行ってください。

●参考●

福岡市口腔ケア実践動画CHAPTER7・口腔清掃のお悩みケース
(お口を開けてくれない・うがいができない・認知症の方のケア)

【HP】 <https://www.youtube.com/watch?v=8I4KzCoj7P4&list=PL3Z99vf5yrhx1av2-5VHTEGZtHQx1-ALu&index=8>

Q4 含嗽が上手く出来ない方が、含嗽が上手に出来るようになる方法がありますか。

A4 うがいの基本は口唇閉鎖・頬の膨らまし・舌の動き・喉の奥を閉鎖するといった動きです。もともとは生活の中でしていた動作だと思しますので、どこの動きが悪いのか観察して原因を見極め、唇・頬・舌それぞれのお口の体操やマッサージを行うのが効果的です。水を含まず行う、‘からうがい’も訓練になり、おすすめです。指示に従うことが難しい方は、うがいをするのは難しいかもしれません。個人差がありますので、歯科専門職にみてもらうことをおすすめします。

なお、含嗽がうまくできない方にとっては、水を口に含んだだけではうがいとはいえないので、スポンジブラシ等での粘膜の清拭もケアの手順の中に取り入れましょう。



● 口腔清掃 ●

Q5 飛沫が飛ばない口腔ケアの方法はありますか。

A5 飛沫を抑えるのは難しいです。口腔ケアを介助する人は、飛沫が飛んできて大丈夫なように、マスクの他にフェイスシールドやゴーグルの装着など環境を整備した上で口腔ケアを行いましょう。



Q6 舌苔（舌の表面につく白い苔状の汚れ）のケアで、抵抗があり歯ブラシでは磨けない方はどうしたらいいですか。

A6 舌苔は、無理に取ろうとすると、出血し感染の原因にもなりますので、無理に取る必要はありません。
舌の汚れが目立つ場合は、保湿ジェルによりしっかり保湿を行い、舌苔が柔らかくなってきたら、少しずつ取り除くイメージで、スポンジブラシや舌ブラシなど専用の道具を舌の奥から手前にかき出すように動かしましょう。
汚れが取れない時は、カンジタの可能性もあるので歯科医師にみてもらうようにしましょう。カンジタは抵抗力の落ちた方にでてきます。口角炎や頬粘膜、歯肉などが白くなっていたらカンジタの可能性が高いです。
全身状態が良好になり抵抗力がアップすると舌苔も減少することがあります。



● 口腔清掃 ●

Q7 吸引が必要な方では、口腔内に痰塊ができたりしますが出血したりして上手く除去出来ません。スムーズな除去方法がありますか。

A7 喀痰吸引が必要な方では、話す・食べる機能が低下し、唾液量が減少することで、自浄作用が弱くなっています。そのため、口腔内に痰がべっとりと付着し、固まってしまいます。これを無理に除去しようとするとう出血してしまうので、まずは保湿剤で保湿し、柔らかくなったら除去しましょう。喉の奥の方では誤嚥を予防するために、ジェルタイプの保湿剤を使用し、痰を絡め取るようにしましょう。口蓋などには小唾液腺がありますので、指で軽く押し、刺激して唾液を誘発すると、痰塊と粘膜の間に唾液が入り込み、痰塊が取れやすくなります。血液の薬を服用されている方は、出血が止まりにくいので、無理に除去せず、歯科専門職に口腔ケアをお願いしましょう。

Q8 嚥下不良の方の口腔乾燥予防で、スプレーをしても誤嚥等はしないのでしょうか。

A8 保湿剤などのスプレーでしょうか？水分全般でむせるなど嚥下に問題がある方にはスプレータイプ（拡散するようなもの）はやめて、ジェルタイプを使用するようにしましょう。保湿剤も色々な種類が各メーカーから出ています。嚥下状態が悪い方へ保湿剤を使用する際は、可能なら歯科専門職に相談することをお勧めします。



● 口腔清掃 ●

Q9 ぐらぐらしている歯があるときはどうやって口腔ケアしたらよいのでしょうか。

A9 どの程度の動揺でしょうか？ 抜けそうな歯があれば誤嚥・誤飲の危険性があるので、歯科医師に診断してもらい、処置を行ってもらいましょう。

少し揺れている歯であれば、磨く際は、痛みが出ないように、歯を固定して、一本ずつ磨きます。ピンポイントで歯みがきができるタフトブラシや小児用の仕上げ磨き用ブラシなどを使用すると無理なく磨けます。



タフトブラシ



小児用仕上げ磨き用ブラシ

Q10 舌苔除去の際に嘔吐（吐き気）がみられる方に対してのケアの方法を教えてください。

A10 舌を指で少しずつ触り、触れることが可能な範囲を確認しケアを行ってください。

舌苔は完璧に取る必要はないので、できる範囲で大丈夫です。嘔吐反射が強い方は、奥舌の清掃は難しいかもしれません。嚥下に問題ない方でしたら、うがいを行い、清掃する方法もあります。

● 参考 ●

P3 Q6-A6



● 口腔清掃 ●

Q11 全介助の方の口腔ケアで、液体歯磨きを使用してもよいのでしょうか。

A11 液体歯磨き（デンタルリンス）は、その名のとおり、液体タイプの歯磨き剤で、口の中にいきわたらせた後にブラッシングすることで効果を得ることができます。
うがいができない方や、むせこみやすく飲み込みに問題がある方には、誤嚥の恐れがあるため、お勧めできません。うがいができない方には、液体歯磨きより、ジェルタイプの歯磨剤の方が安心して使えます。
その他の方へ液体はみがきを使用する場合は、歯ブラシやスポンジブラシに含ませ、よく水分を切って使用しましょう。

Q12 毎日口腔ケアを施行しても口臭がきつい方の口臭緩和はどうしたらいいですか？

A12 口臭がきつい原因として、舌苔の蓄積や歯間部・入れ歯などの磨き残し、口腔内の乾燥、歯周病やむし歯などが考えられます。口臭への対処の基本は、お口の中の機械的な清掃ですので、まずは、日々の口腔ケアの手技の見直しや、歯科専門職の口腔ケアを受けてみましょう。口腔内の乾燥がある方には、保湿剤を使用しましょう。歯周病やむし歯が原因の可能性もありますので、かかりつけ歯科医または訪問歯科の先生に依頼して確認してもらい、治療もしくは専門的な口腔ケアを受けて下さい。糖尿病や肝硬変などの全身疾患や服薬等、口腔以外の問題が原因になっていることもありますので、全身状態にも注意しましょう。