



## —口腔ケアの手順と口腔ケア用品—

入院中の高齢者のほとんどに『義歯が合わない』『口臭がする』『口腔が乾燥している』等の口腔の問題があります。病棟や看護師間でばらつきがある口腔ケアの手技を、全身状態を評価する視点から整理してみると、統一したアプローチが行えると思われれます。そのためには、『歯がないからこそ、口腔ケアが必要』『不衛生な口腔状態における唾液誤嚥だけではなく、誤った口腔ケアによっても誤嚥性肺炎が生じる』『義歯は食べない時間帯から装着を開始する』という意識改革が必要です。すなわち、全身に影響を及ぼす疾患に対して、看護師は口腔アセスメントの判断力とケアのスキルから研修することが大切です。

効率的な口腔ケアを実施するためには、

- ① 日勤の自由な時間帯に1日に1回ある程度十分な時間をかけて口腔ケアを行い、それ以外には保湿あるいは簡単な口腔ケアをする。(十分な口腔ケアと簡単なケアを分ける)
- ② 口腔ケア用品を効率的に利用することで、マンパワーを削減する。
- ③ 口腔内環境が劣悪な場合や口腔ケア用品の選択に迷う場合は歯科(歯科介護支援センター ☎7162-6480)と連携することで、口腔環境を1度回復することを試みる。
- ④ 口腔ケアに問題のある方は、ほとんどが嚥下障害患者であるのでNSTや医事課から摂食機能療法の保険点数を請求すること(NST 資料—指示箋参照)。そして、退院後に問題のある方(口腔環境や誤嚥の危険)は、次に繋げる地域連携システムを利用する。本資料では、このような観点から歯科以外の他職種による口腔ケアを解説いたします。



### I. 十分な口腔ケア —病診連携票口腔ケア用品(患者用)—参照

※ 物品の用意：歯ブラシ・プラウト・スポンジブラシ・舌ブラシ・洗口剤・コップ  
ガーグルベイスン・ガーゼ・保湿剤・ミニライト等。

#### 《歯ブラシ》

歯肉からの出血の多い方は、タフト 24 エクストラスーパーソフト等超軟ブラシを用意し、誤嚥の心配な方は、吸引ブラシを使用してください。また、高齢者は歯数も少なく、開口困難であるためプラウトを併用すると効率よく清掃出来ます。

#### 《洗口剤》

水や緑茶でも十分です。歯科ではネオステリングリーン<sup>®</sup> やコンクール<sup>®</sup> 等を使用します。イソジンガーグル<sup>®</sup> はアルコール含有のため口腔乾燥を助長することがあるため、乾燥傾向の方には避けるほうがよいでしょう。病院では水でブラッシングをして、ハチアズレ<sup>®</sup> アズノール<sup>®</sup> でうがいをする流れでよいと思われれます。

#### 《保湿剤》

- ・オーラルバランス：ケア前の口唇部位やケア後の口唇・口腔粘膜・義歯内面
- ・ウエットケア：ケア前の軽度の口腔乾燥に噴霧、またケア後の保湿
- ・オーラルウエット：意識障害等による重度の乾燥、口腔内の乾燥痰の除去

#### 1) 口腔ケアの導入

その日のヴァイタルや覚醒状態を見て、口腔ケアを行うことを説明(声かけ)した

のち、できる範囲でギャッチアップをします。認知症や意識障害がある方は、いきなり口腔を触ると過敏な反応をするため、体の外側、例えば、手の甲⇒ひじ⇒肩⇒頬⇒口腔) からタッチし頬や顎の下をマッサージしてから口腔ケアを行うと、過敏もとれ、唾液も流出してケアがやりやすくなります。そして、片麻痺の方は、首を軽く健側に向けることで、健側の喉が下になり誤嚥が予防できます。

## 2) 口腔ケアのポイントと手順 (痛がさせない・乾燥を解除してからケアを行う)

### ※ 口腔乾燥の場合

まず始めに、口腔が乾燥しているかどうかを必ず確認します。口唇が乾燥していれば水やオーラルバランスを薄く塗布して湿潤させます。口内が乾燥している場合は、ネブライザーあるいはウエットケアを3回ほど噴霧して10分程して開始します。意識障害等で、口蓋に乾燥痰が付着しているような劣悪な乾燥の場合は、その部位にオーラルウエットを噴霧して、余剰な液をガーゼにて拭うか、ガーゼにも液をしみこませてガーゼごと10分ほど噛んでもらいます。その間に別の患者の口腔ケアを済ませましょう。

### ※ 開口が困難な場合

開口を促す場合は、歯ブラシをもう1本用意して、柄の部分にガーゼを巻いておきます。そして、指を口角から挿入して、歯と頬の間(口腔前庭)をつたい、下の奥歯の最後方にあるK-ポイント(NST資料-重度嚥下障害者参照)を指で軽く刺激して開口させ、磨く側と反対側にガーゼ付歯ブラシや割り箸を噛ませることで視野が確保出来ます。

### ※ 歯肉からの出血が多い場合

まず、出血をこわがらない事が大切です。出血部位は汚染されているから、歯肉が炎症を起こして出血するわけですので、逆に良く清掃すべき部位といえます。ブラッシングでの出血は歯肉が回復する過程での反応ですので構いません。1週間ほど丁寧に磨くことで出血量はかなり減少します。また、ガーゼで圧迫(10分程度)することで十分止血されます。

### ※ 汚染への対処

まず始めに、洗口剤あるいは水を入れたコップを必ず用意してください。そして、清掃ごとに歯ブラシやスポンジブラシを濯ぐようにすると、自然に上達していきます。濯いだ後は良く水を切り、再度清掃しましょう。

### ※ 基本的なブラッシング方法

歯ブラシを鉛筆持ちにして、歯ブラシの毛先を歯と歯肉の間にあてて1cmほど小刻みに細かく動かします。出血部位があればその部位を確認しながら歯肉に圧を与えない程の力で歯ミガキを実施しましょう。

## 3) 口腔ケアの手順

- ① 義歯は外して別洗いをします。流水下にて歯ブラシ等で清掃しましょう。

- ② 口唇を湿潤して、口内に口腔乾燥や食物残渣があれば、軽く水洗いか保湿をします。そして、スポンジブラシ等にて大きな汚れを除去します。
- ③ 歯ブラシを鉛筆持ちにして、歯と歯間に歯ブラシの毛先を入れて、小刻みに動かしながら細かく磨きます。
- ④ 口蓋や咽頭部に乾燥痰がある場合は、保湿剤（オーラルウエット等）かネブライザー等を噴霧して10分程して、ふやかしてからゆっくりはがします。
- ⑤ 舌ブラシ（舌苔は軽い圧で5回程度こすり、全て取らない）やスポンジブラシで舌・口蓋・口腔粘膜を軽く清拭します。
- ⑥ うがいができない場合は、首を下か横に向けて膿盆に流します。
- ⑥ 口内清掃ティッシュを指に巻きつけて、歯と粘膜を拭い取り、保湿剤（オーラルバランス・ウエットケア）を口唇・口腔粘膜・義歯内面に薄く塗布します。

## II. 簡単な口腔ケア

- 1) 保湿はこまめ（4時間）に行ってください。ウエットケア等のご家族にも手伝ってもらいましょう。常に開口している方は頸元にタオルを引いて前屈させましょう。
- 2) 柄付きくるりナブラシや吸引ICUブラシを利用して短時間でケアを実施しましょう。誤嚥の心配がなければ、ご家族と一緒にすることも良いでしょう。ブラッシングは電動歯ブラシやスポンジブラシを利用しましょう。
- 3) 簡単なケアでも大切なことは、乾燥させないことです。乾燥すると自浄作用がなくなり、炎症を起こす菌が増えてきます。

## III. スポンジブラシを用いた口腔ケアの流れ

### 1) 口唇のケア



乾燥がある場合は、スポンジブラシで軽く湿らせます。また、口角炎が見られる時は、オーラルバランスを塗布します。乾燥が強いと、開口時に口唇や口角から出血する場合もあるので、十分に水分を含ませたガーゼ等で潤わせましょう。ウエットケアの噴霧も便利です。

### 2) 含嗽

食物残渣除去と口腔内湿潤を目的として、十分なブクブクうがいをしましょう。

### 3) 口腔粘膜のケア

口内全体の粘膜



まず、口腔内に十分に水分を含ませて湿潤してから、粘膜ケアを行いましょう。（口蓋・頬粘膜・舌・歯肉の湿潤）  
スポンジブラシの使用法の基本は、『奥から手前』『中から外』に動かしましょう！

口腔前庭部：頬と歯の間の部分のこと



上顎・下顎の片方ずつスポンジブラシを回転させながら、頬粘膜は軽く引っ張るように拭きます。歯肉は逆に軽く押さえつけるように拭きます。

下顎舌側



舌を軽く持ち上げてもらい、スポンジブラシを挿入し、U字型をした口腔底のスペースを片側ずつ拭きます。咽頭部の痰も、スポンジブラシやくるりナブラシを回転させてからめることで除去できます。

上顎口蓋側



左右の歯の回りを拭い、奥から手前に口蓋を左右に往復させながら奥から手前に拭きます。乾燥が強くて痂皮や乾燥痰がある場合は、オーラルウエットを噴霧してふやかしてから除去します。ピンセット・舌ブラシがあると便利です。

#### 4) 舌のケア



スポンジブラシ、舌ブラシや軟らかい毛の歯ブラシで、奥から手前に 5 回程度軽い力で清掃する。舌苔は剥離しかけた上皮が中心ですので、全部こすぎとる必要はありません。

5) 歯面清掃：歯垢（プラーク）を除去するためには、小刻みに磨きましょう。

#### 6) 含嗽・口内清拭



最後に、十分なブクブクうがいをするか、含嗽が出来ない場合は、口内テッシュを指に巻きつけて、歯と粘膜を清拭します。

#### 7) 保湿



口唇にはオーラルバランスを薄く塗布します。口内の乾燥がある方は、歯・歯肉・口腔粘膜・義歯の裏側にも塗布します。そしてウエットケアを2-3回噴霧して口腔ケアは終了です。

### IV. 口腔ケアのポイント

