

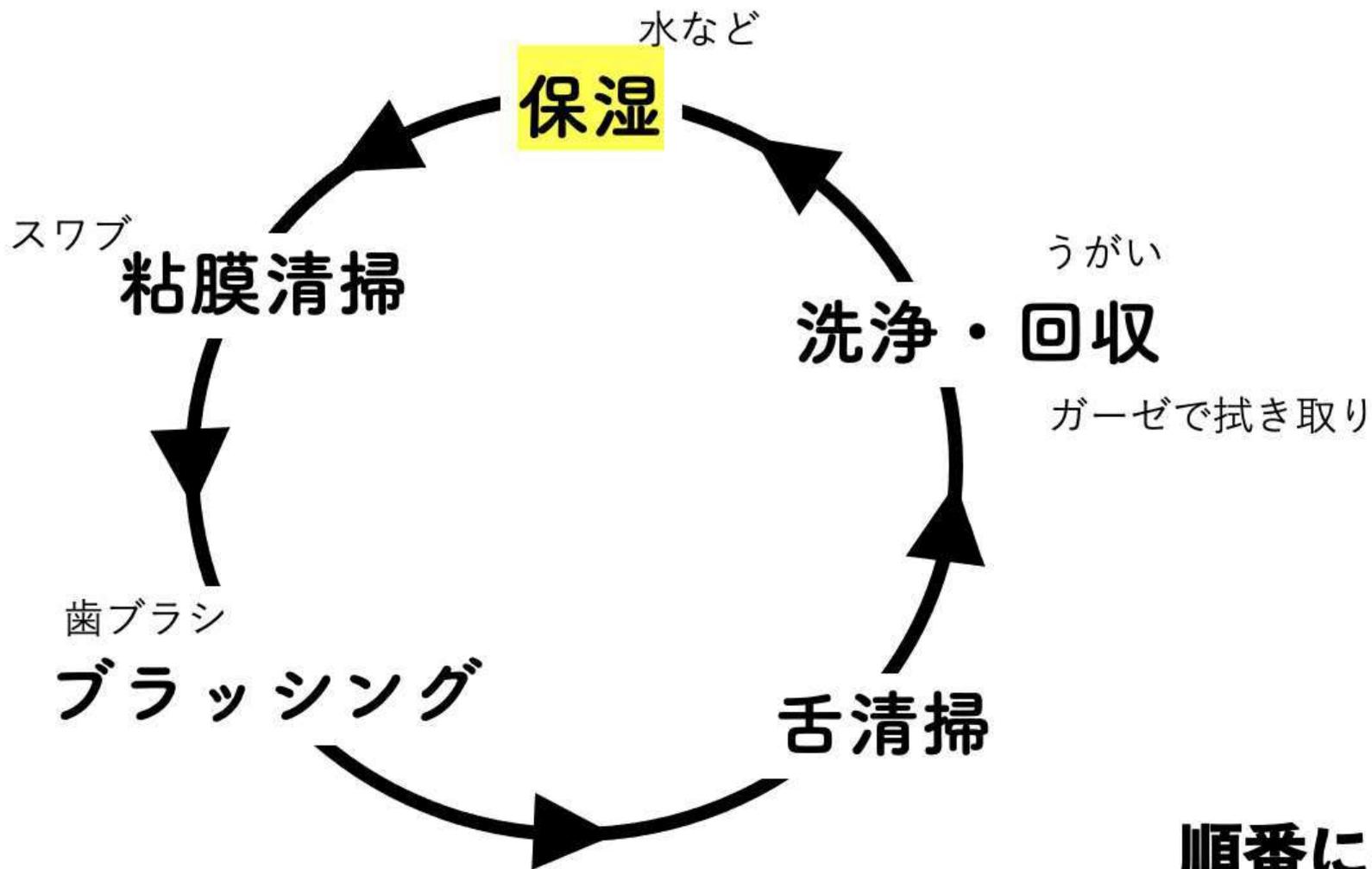
いちばん簡単な
お口のケア！

ベーシックオーラルケア（BOC）の
大切なところまとめ
これだけでできれば合格点！

長縄 拓哉
（歯科医師・医学博士）

BOCは保湿が大切！

保湿で始まり保湿で終わる！



この動画を
10秒でまとめ！



順番にみていきましょう！

Basic **Oral** **Care**
ベーシック オーラル ケア (BOC)
基本的な お口の ケア

とは、



はみがき



うがい



入れ歯の洗浄

などなど。

お口の中は細菌だらけ！？

ほとんど磨かない人では**1兆個**もの細菌がすみ着いています。



BOCのABC

1 : ケアグッズを用意

2 : 感染防護

3A : 観察

3B : ベーシックオーラルケア

3C : 観察 (確認)

1 ケアグッズを用意



歯ブラシ



スワブ



ガーゼ

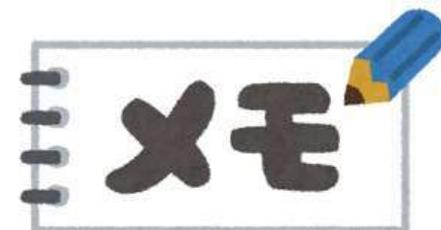


ガーグルベースン



コップ2こ

コップは洗浄用と
口に入れる直前用



**歯にべっとりくっついた菌は
歯ブラシしないと取れません！**



歯ブラシは必ず用意しましょう！



2 感染防護



マスク



グローブ



**ガウン
(エプロン)**



ゴーグル

BOCのインスタグラム



インスタでも
動画が見られ
ます。

菊岡智美さん

BOCプロパイダーin 三重

『口腔ケアで、障害と共に生きる人の
日常を支えたい』

脳神経外科・神経内科病棟看護師



← 着るとこんな感じ

BOCのABC

1 : ケアグッズを用意

2 : 感染防護

3A : 観察

3B : ベーシックオーラルケア

3C : 観察 (確認)

お口の観察 **目的**

私たちはお口の変化に**自分で**気づくことができます。
(痛い、腫れている、血が出た、歯が欠けた、食べにくい etc.)

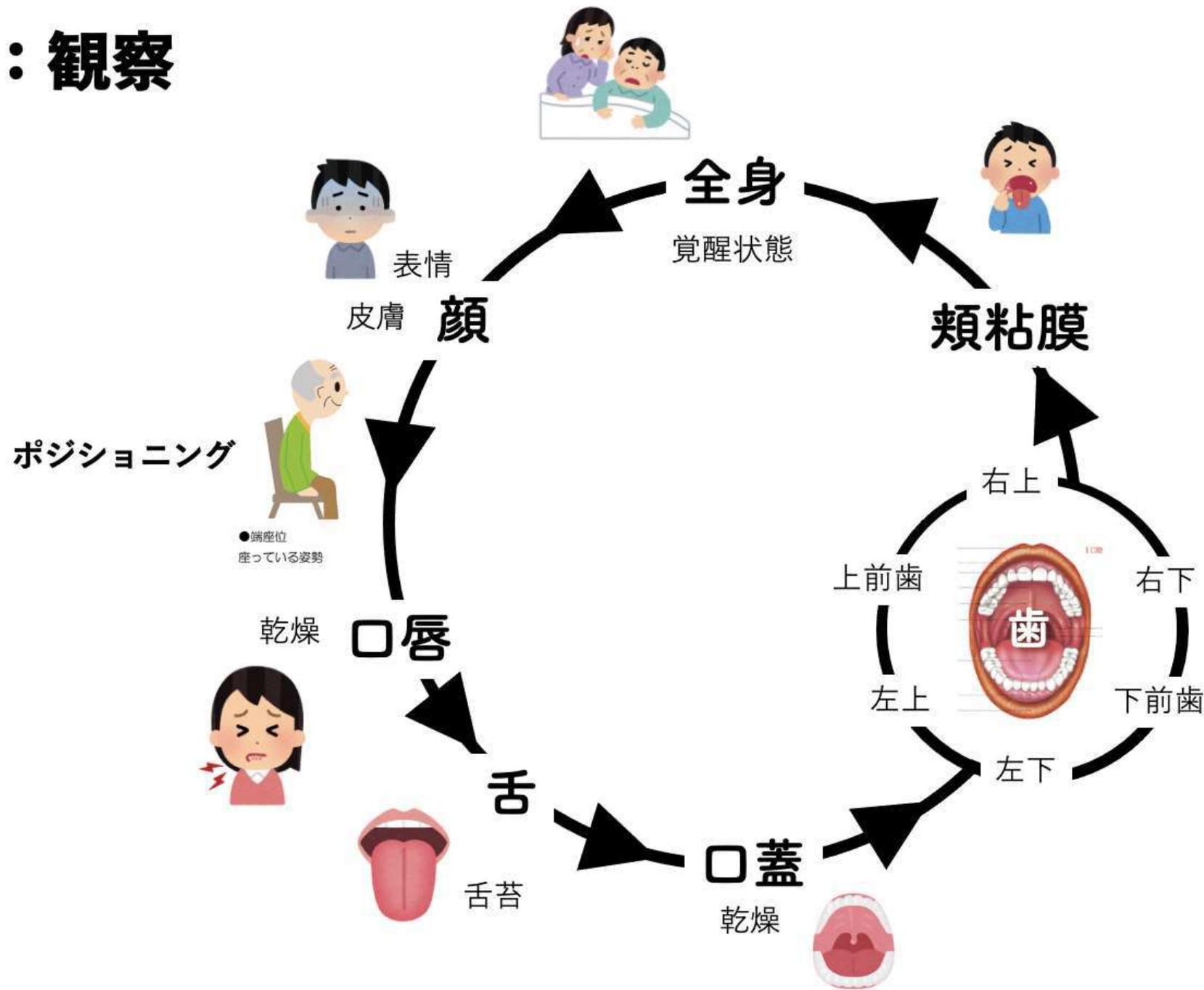
↓
でも

患者さんは自分で気がつかない、
気づいても言えないことがあります。



だから、**BOC時に観察して変化に気づいてあげよう!**

3A: 観察



ヘッドライトが便利です!

BOCのやり方

BOCを行う体位について

どんな体位がいいのか？



- ・患者さんが誤嚥しない体位
- ・みなさんがケアしやすい体位

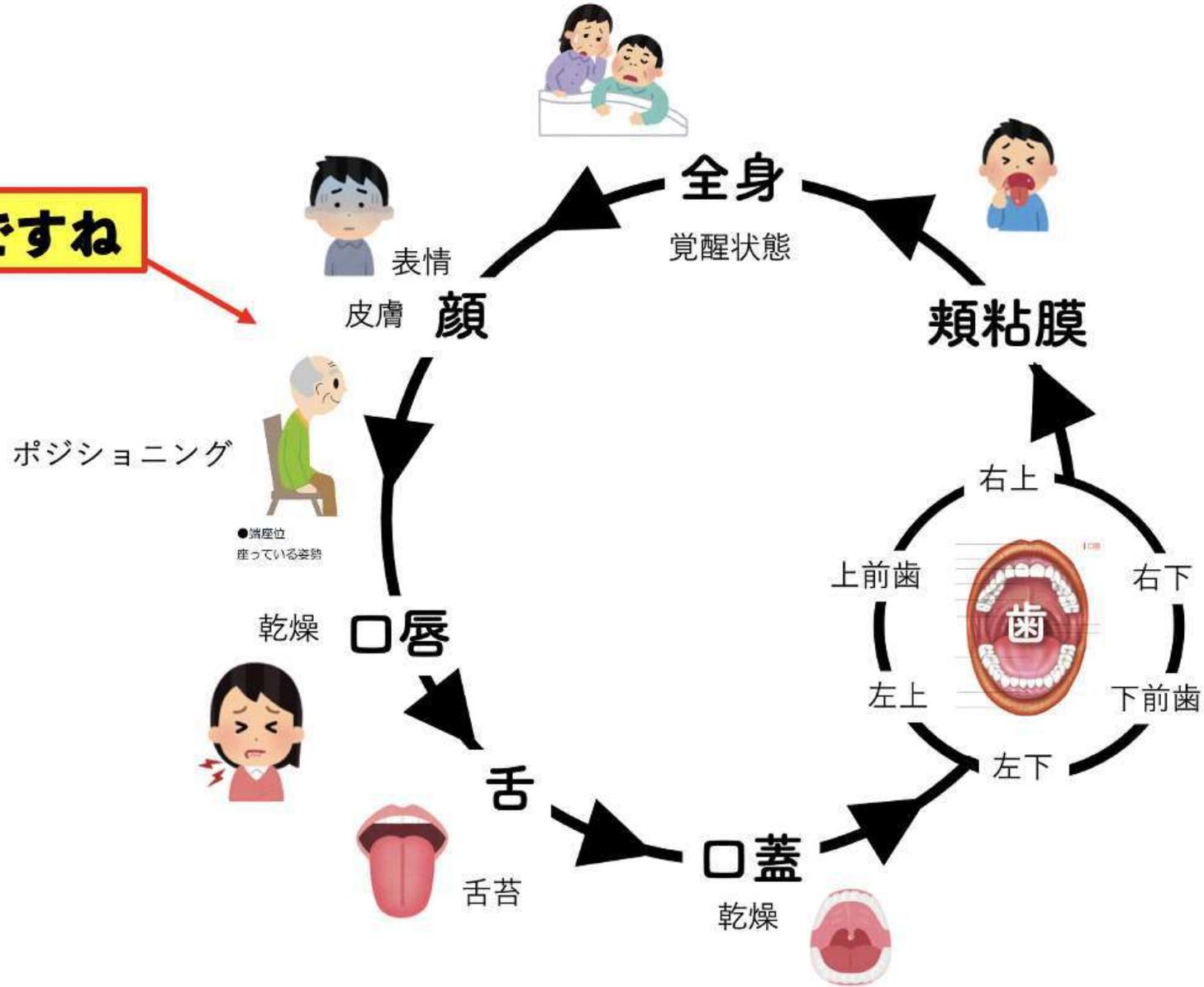


- 1.基本は**座位**
- 2.**枕**があると良い（**頭を支える**）
- 3.足の裏を**床につける**（**膝枕**など）
- 4.**顎**を引く
- 5.顔は**横向き**



観察のコツ

体位はここですね



BOCのやり方

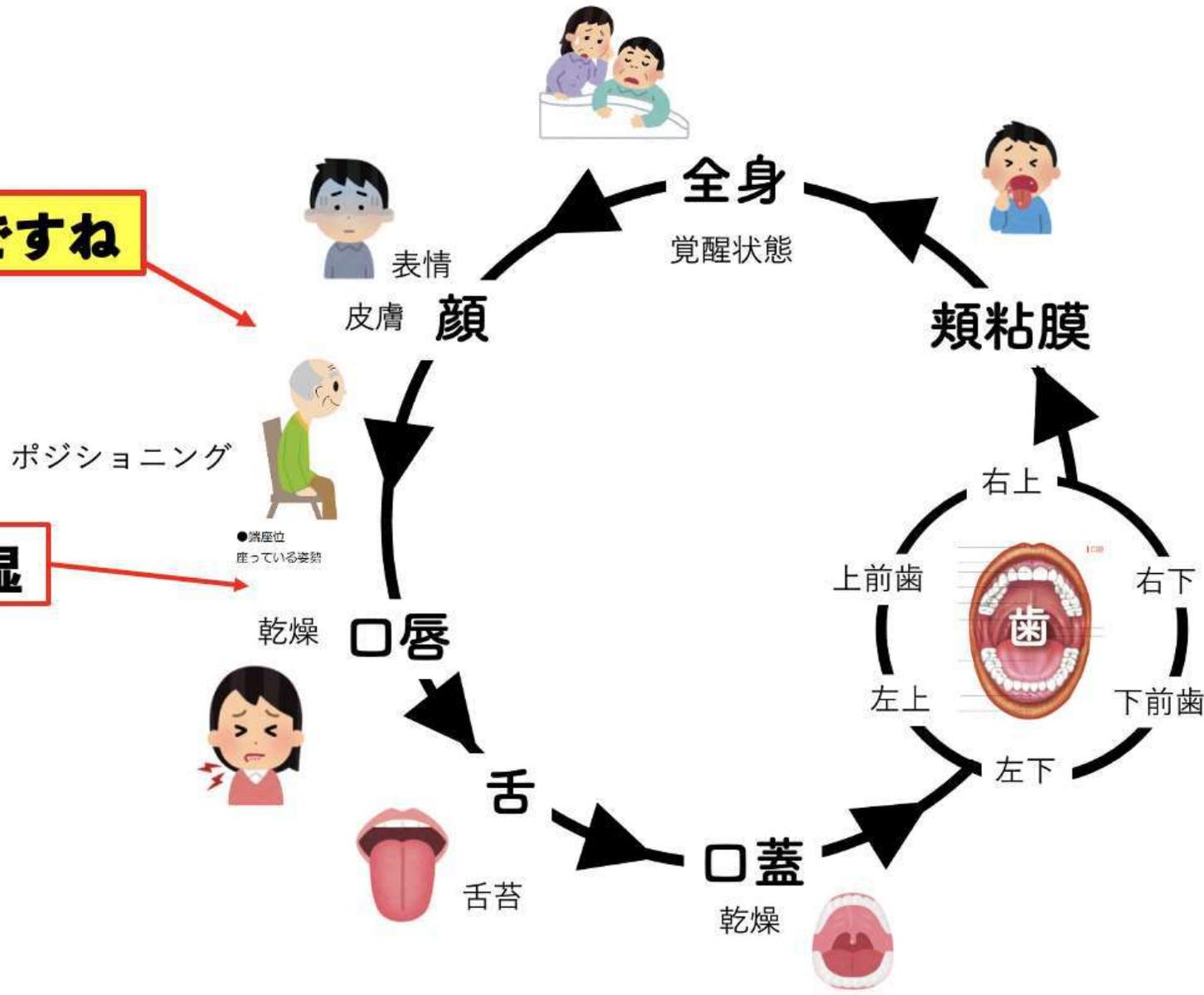
観察のコツ



見落としがないように
しっかりライトアップ！

体位はここですね

ここで保湿



BOCのやり方

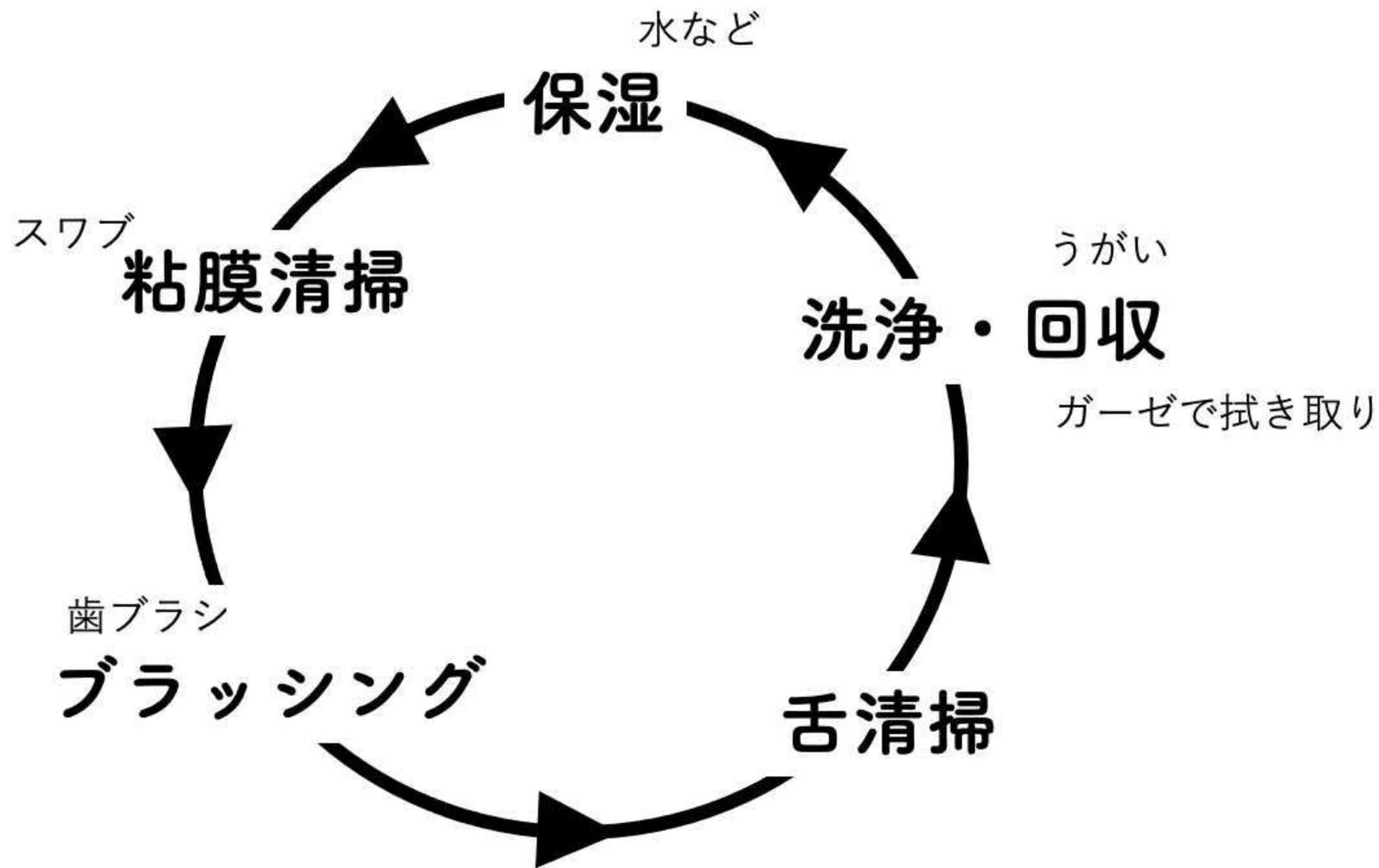
保湿動画（お口の観察前）

ポイント

- **手の甲**に出す
- **性状、粘度を確認**（**水でのはず**）
- **指で塗る**（**硬さ、乾燥が伝わる**）



3B：ベーシックオーラルケア



適切な歯ブラシの選び方

歯ブラシ



歯がある人には歯ブラシで！



- 歯がある人には必ず歯ブラシ！
- 舌の清掃にも使えます
(奥から手前にやさしく5-6回、
2日に1回程度で十分です)

コップを2個使ってBOC



- 歯ブラシで磨く
- 洗う用のコップでガシガシ（青）
- 綺麗なお水をつけて（紙コップ）
- **水気をしっかり拭いて**お口の中へ



スポンジ（スワブ）



- 粘膜の汚れを除去するもの
- **歯は磨けない**ので注意



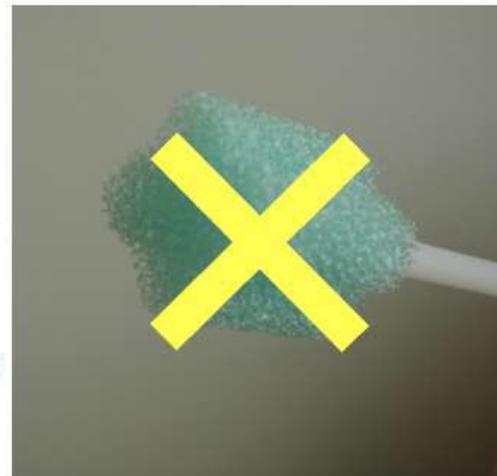
スポンジはブラシではない！
歯は磨けません！

メモ問題

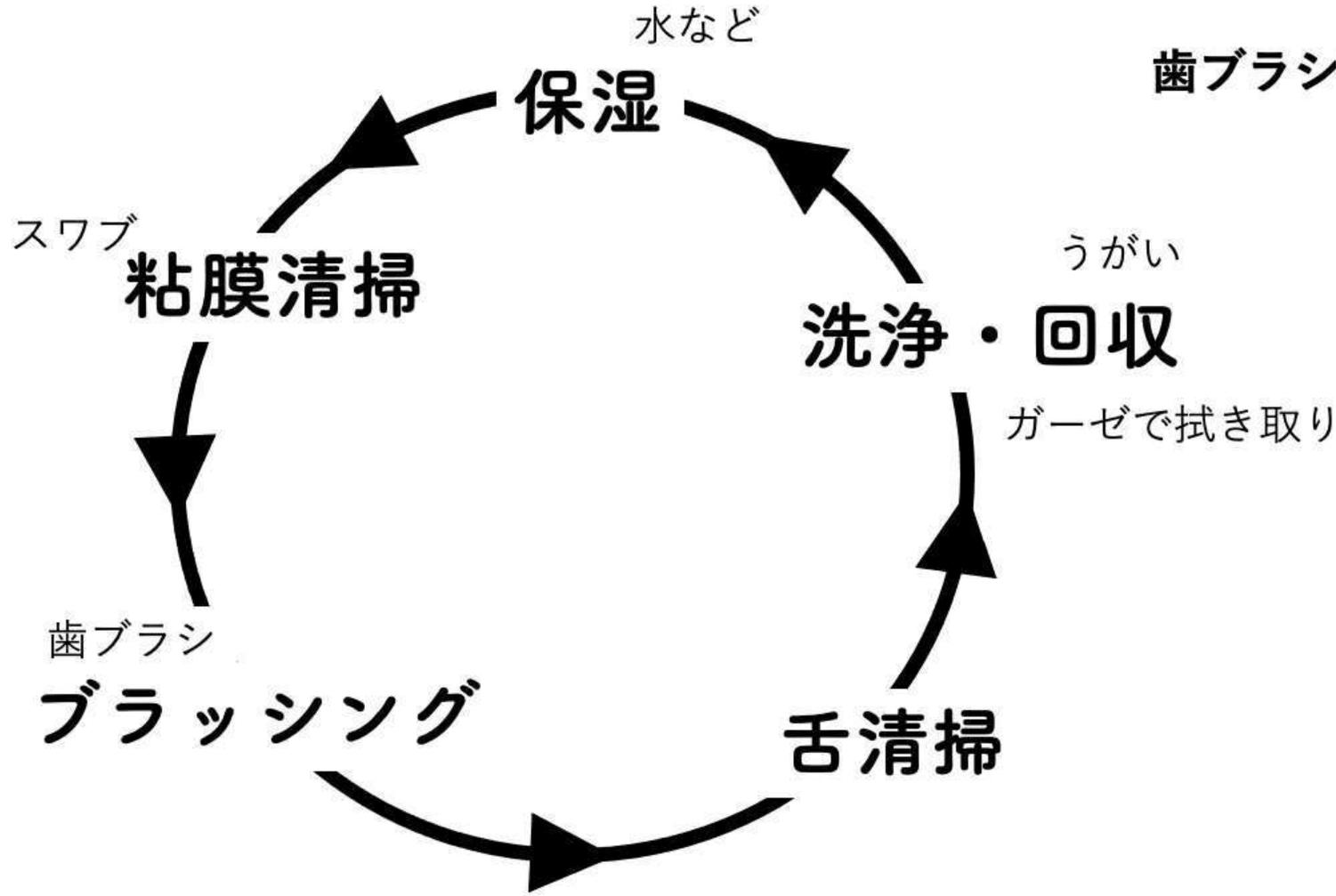
お口の菌（赤いところ）を除去するのに不適切なものはどれ？



スポンジでヌメヌメの菌は落とせません
(ブラシじゃないです)



3B：ベーシックオーラルケア



歯ブラッシング後の方が唾液中の菌が多くなります、
しっかり回収しましょう！



天井のホコリをパタパタ



BOCのやり方

回収動画（うがいでできない方）

ポイント

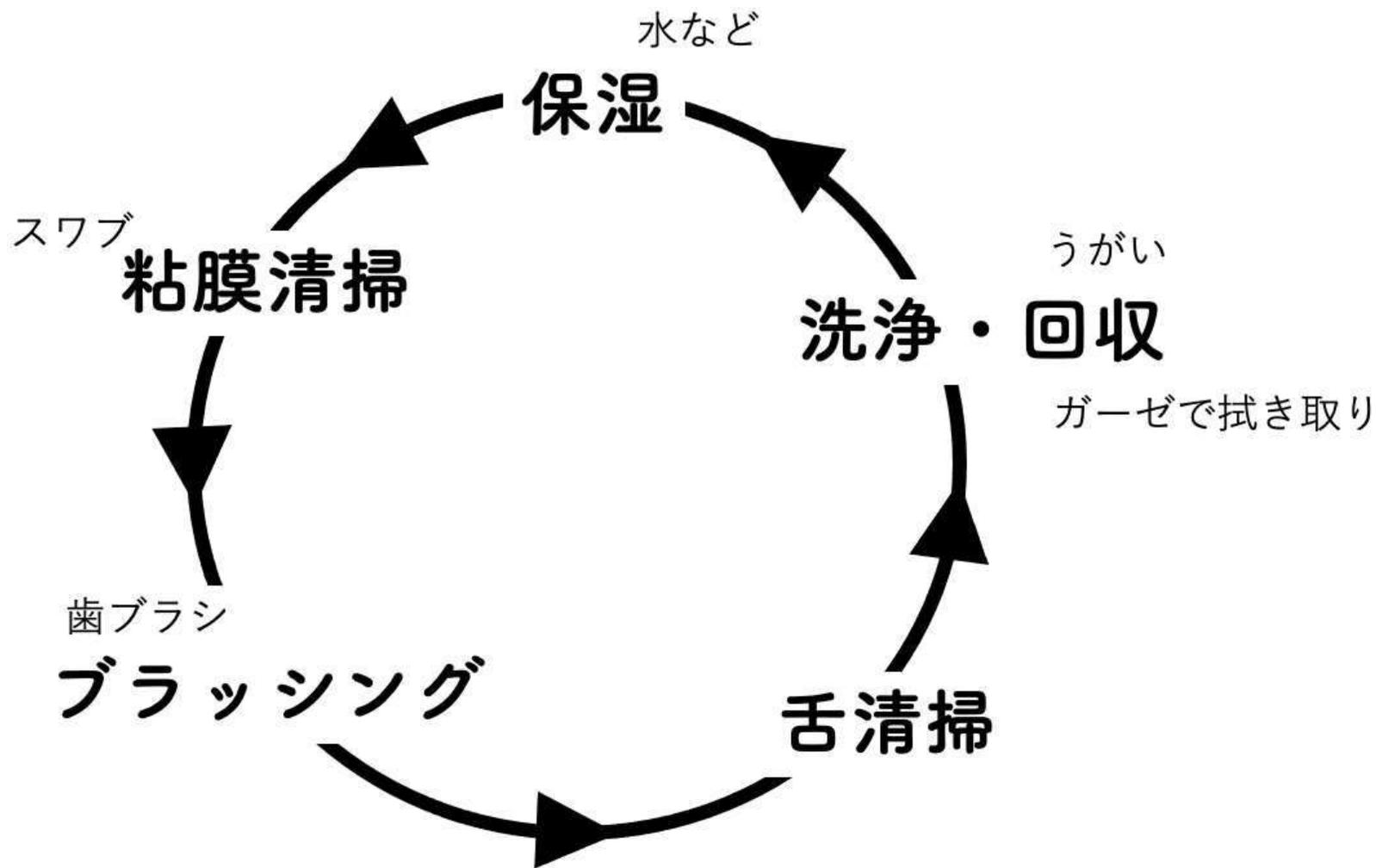
- ・ 濡れたガーゼをきつく絞る
- ・ 指に巻いてゴシゴシ
- ・ 粘膜も歯もゴシゴシ



乾いたガーゼは粘膜に張り付いて痛いです。



3B：ベーシックオーラルケア



お口のケアで困ったら？



1. 口を開けてくれない
2. 出血傾向がある
3. 口腔乾燥が強い
4. 口腔粘膜炎
5. 挿管中のオーラルケア
6. 誤嚥性肺炎（摂食嚥下障害）など



水をー



こんなお口、 どうします？



やばいわからん



極める、オーラルケア。

BOC™ プロバイダー

[トップ](#)

[開講スケジュール](#)

[ニュース](#)

[お問い合わせ](#)

[受講申し込み](#)

ベーシックオーラルケアで 救える命がある

一般社団法人訪問看護支援協会認定

BOC™ プロバイダー

病院や在宅医療、訪問介護の現場で基本的な口腔ケアを行う

BOCプロバイダーの認定資格講座です。

※BOC:Basic Oral Care

[受講申し込み](#)

[認定資格講座の概要](#)

がんと口腔ケア

化学療法、放射線、粘膜炎、痛み、出血など、
がん治療に伴う口腔内の変化にどう対応しケアをする？

日時：2021/5/20 20:00-21:00

場所：ZOOM

対象：BOCプロバイダー

参加費：無料

講師：石橋美樹先生



石橋美樹先生
大阪国際がんセンター
歯科部長



BOC group meeting

トロミまとめ 2021秋冬

摂食嚥下をおさらいして、トロミの種類（トロミ剤）をまとめます。

日時：2021年11月17日（水）20:00-21:00

場所：zoom

対象：BOCプロバイダー

参加費：無料

かけるだけの
液体タイプも
あるよ！



BOC™ Provider

一般社団法人
訪問看護支援協会

ピジョン タヒラ株式会社

訪問看護支援協会学術集会 BOCフォーラム2021

日時：2021年12月26日 12:00-15:00

Web開催!
zoom

BOC最前線!

-看護とアートとコミュニケーション-

会場：zoom

参加費：無料

(Peatixのイベントページからご登録ください)

訪問看護支援協会認定

BOCプロバイダー 認定資格講座



受講申込はwebより受付中!

www.boc-provider.info

[boc プロバイダー](#)

BOCプロバイダーの
活動はコチラをcheck!



Instagram

@@bocprovider



極める、オーラルケア。

BOC™プロバイダー

トップ

開講スケジュール

ニュース

お問い合わせ

受講申し込み

ベーシックオーラルケアで 救える命がある

一般社団法人訪問看護支援協会認定

BOC™プロバイダー

病院や在宅医療、訪問介護の現場で基本的な口腔ケアを行う

BOCプロバイダーの認定資格講座です。

※BOC:Basic Oral Care

受講申し込み

認定資格講座の概要

適切なオーラルケア(BOC)を当たり前前に！

ご静聴ありがとうございました！



一緒に勉強しましょう！ ガンバロー！

