



イラスト 下地恵美

ナースが知っておくべき 口腔ケアの手技⑤

講師 榎井 えつこ (歯科衛生士)



歯科衛生士

柘井 えつこ

横浜生まれ 育ち

1989年3月 新東京歯科衛生士学校卒業

2021年3月 大阪歯科大学大学院 医療保健学研究科 口腔科学専攻 修士課程卒業

- 口腔科学修士
 - 歯科衛生士
 - 日本歯科衛生士会 認定分野A 認定歯科衛生士
 - 認定分野C 歯科衛生士の研修指導者・臨床実地指導者
 - ・ 摂食嚥下リハビリテーション ・ 糖尿病予防指導 ・ 生活習慣病予防（特定保健指導）
 - ・ 医科歯科連携（口腔機能管理） ・ 在宅療養指導（口腔機能管理）
 - 日本摂食嚥下リハビリテーション学会 認定士
 - 健康情報指導士
- ◎ 介護予防運動指導員、福祉住環境コーディネーター2級、福祉用具専門相談員、ヘルパー2級

食支援



口腔健康管理



専門職、多職種、地域事業、企業へ



内容

■内容：
ポジショニングのアセスメント。

- 1. ポジショニングの前 確認事項
- 2. ソファ編 座位での注意点
- 3. クッションなどの使い方(その他道具)
- 4. ポジショニングの実践
- 5. まとめ
- 6. その他、緊張がゆるむ方法



1. ポジショニングの前 確認事項

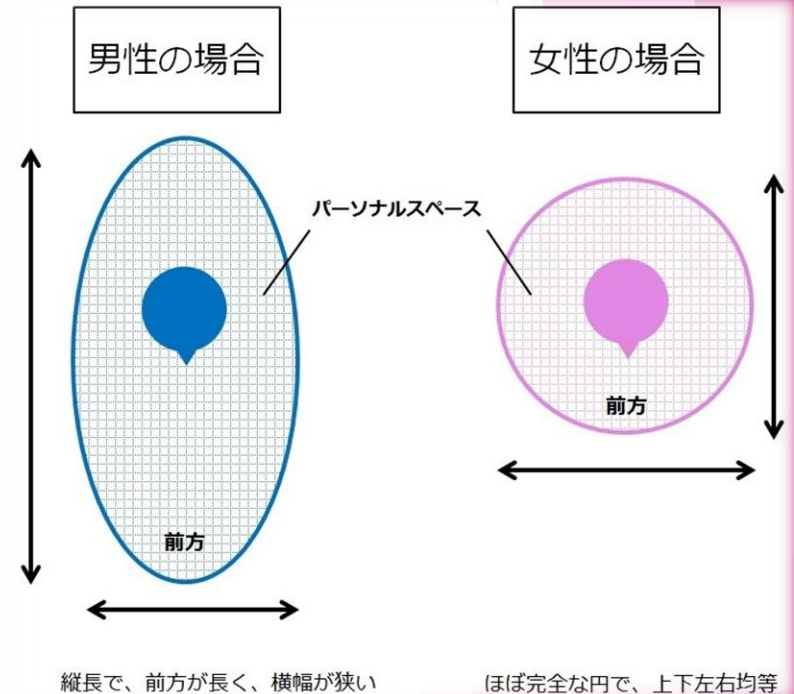
よくあるご相談

「口腔ケアしたいんだけど、口が開かない」
「もしくは開けてくれない？開けられない」

問題点はいくつも重なっています。

パーソナルスペース

その方の信頼関係がなくて開かないのか？
それぞれ人には、パーソナルスペースがあります。男性だと正面から行くと、ちょっと嫌がる方もいます。友達の距離、慣れた方の距離、心許される距離など、その人その人によって違うので対象者に声掛けする位置、距離など工夫することで心の壁が取れ緊張がほどけ、口が開くこともあります。



パーソナルスペースで恋愛の距離を縮めたい！
男女の心理をプロが解説！ | [Look and Feel \(lookandfeel.org\)](http://lookandfeel.org)

1. ポジショニングの前 確認事項

つるつるふわふわ→心地好い? 恐怖?

お尻が沈み胸の下で体が折れ息が苦しそうな方、姿勢を保つために何かに必死につかまる方、体を緊張させて固めて姿勢を保持しようと頑張っている方をよくお見掛けします。

要介護状態の方は、大人用オムツを履いている方が多く、蒸れる、暑い、ちくちくする、ゴムが苦しいなどの不快な訴えがあります。

更にソファやベットに、防水用のシートやビニールシートを敷かれていると、不快な着衣に滑る座面、落ちる滑ると不安なので、どこかにしがみつきます。しがみついていると、時間の経過とともに頭頸部や口腔周辺筋が緊張し、口を開ける筋肉は姿勢を保持するために使われており、口を開くには更に筋力が必要となります。その方の座面を触ると、やわらかくふわふわのクッションや、逆に硬すぎて痛いなど状況はさまざまです。体を自由に動かせる私たちは、どのようなものに体重を預けているかを認識し、無意識で座り方を変え体重移動していますが、要介護者に口腔ケアをする場合は、こちらで何をどう整えることができるかで、口腔ケアの効率が変わってくるのではないのでしょうか。



←この姿勢から動くには筋力が必要

1. ポジショニングの前 確認事項

解決策のひとつとして、今回は、ポジショニングについて

ポジショニングは、頭頸部の緊張を緩めるためにも必要な知識、技術です。

その前に、対象者の評価や状況把握はできていますか？

疾患によるもの、その疾患になってからどれくらい経過しているのか
薬の副作用によるもの、その薬の効いている時間帯やどれくらい体に残るのか
薬が効いている間に口腔ケアを行う方が安全か、逆に脳が眠ってしまうようなお薬が効いているときは、咳嗽反射も眠ってしまい、汚染物が間違って気管に垂れ込んでも咳で喀出することが難しく、口腔ケアしている間の誤嚥する率が高くなりそうです。

中枢神経の問題、末梢神経の問題など、
一つ一つアセスメントをすることで、問題解決の糸口が見つかるかもしれません。

その他、口唇が乾燥していた時に、口を動かし亀裂が入り痛む経験のある方は、口を開けることはあまりよい印象ではないかもしれません。
口腔内の乾燥により粘膜が張り付きガビガビで、動かすことができないかもしれません。
唾液を吸引していた時に、喉の奥から喉の形の汚れの塊が出てきた方もいます。喉の汚れが取れた後は、首を動かし声も出すことができた方もいました。

ポジショニングを整えて、対象者、術者ともに、安全安楽に口腔ケアを行い、時間の短縮や効率よく口腔ケアが実施できるよう、いま一度見直し評価する。

2. ソファー編 座位での注意点 1/4



実技編⑤ ソファーは適度な硬さが必要です



仙骨座り
senkotsu suwari



(C) <https://carenote.jp/>

実技編のソファーのように、適度な硬さが必要です。軟らか過ぎると、姿勢を保持する筋力が必要になります。(電動エアーマットは口腔ケア実施中は止める、シーツの上にバスタオルを敷くなどし、筋緊張を起こさない工夫をする)

要介護者の場合、ガチガチに硬い椅子（ソファー）体重がかかり、お尻が痛くなります。

痛みで、筋肉が緊張し口が開かないという事があります。

確認事項 1

**座るときは、座面の硬さ、着衣のシワ、ナイロンやアクリルとか滑る素材のものか？
一点に体重が集中していないか
骨が硬い座面に圧迫されていないか**

確認事項 2

座っているときには、骨盤が立っていることを確認する。そのポジションから、横隔膜が上下に動き呼吸がしやすいよう整えていきます。

2. ソファー編

座位での注意点 2/4



空ける

足の踏み台

確認事項3

骨盤を立て座った時に、足の太ももの下に、少し手が入るぐらい空ける。足の踏み台などで高さ調整する。

確認事項4

足の接着面：

親指の付け根、小指の付け根、かかとの3点が接地するように確認する。

※高齢者の方は靴の中がブカブカで足の裏が浮いていることがあるので、触れて確認する。



足の裏3点接地

重心が偏っていると口が開けにくくなります。親指重心に座ると、腹筋に力が入りやすくなり、嚥下が楽になる方もいます。しかし、腹部がふくよかな方が親指重心にすると、胃が圧迫され苦しくなることもあります。

使わない機能は低下しますので、適度に調整してください。

※靴下も滑りやすいナイロンだと、靴の中で足が落ち着かないため、口が開けにくいこともあります。

落ち着いて座れるように、評価し調整する。

2. ソファー編 座位での注意点 3/4

※座るシート等やクッションをお尻の固定の工夫

▶ 工夫①

- ▶ 防水用シートを固定させ、その上に一枚タオルや滑り止めマットなどを敷く。

要介護者の方は、ソファーが汚れないように防水用のシートを敷くケースが多いです。滑る座面の上に座ると、体勢が崩れ姿勢を保とうとすると、どこかに筋緊張が入ってきます。さらに、滑りやすくなると、不安なのでどこかにしがみつきます。すると、頭頸部や口腔周辺が緊張してしまい、口を開くことが難しくなってきます。

▶ 工夫②

- ▶ タオルの杭を使う。

タオルで三角△の杭を作り、お尻の後ろから真ん中の凹み、弛みの所にタオルの杭を打つ。

お尻の後ろに挟むと、グラグラしにくくなる。

逆に、太腿の前に挟むと、体を前傾にし体重移動に立つ時に、いつもよりも筋力が必要となるために、立ち上がりにくくなる。

PT北出貴則先生、PT神内昭次先生研修より



ポジショニングの前の最後の確認事項 骨盤を正しく伸ばすためのポジショニングとは？

座る時、背筋ピンとしっかり伸ばしすぎず、適度に力抜く。
腕や肘の重み及び首の重みをなるべく減らし、首や肩周りに
力が入っていないか、噛み締めてバランスを取っていないか確認し
使える筋肉の数を増やす。

口を開ける筋肉、唾液嚥下に使う筋肉が使えるようになっていることが大切です。

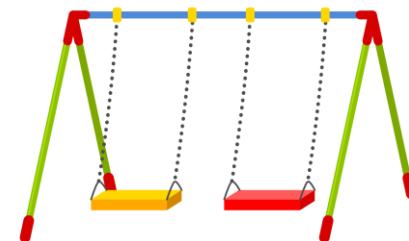
～下顎の位置～

- ▶ 下顎が水平になるよう工夫する。

顎が関節にブランコのようにぶら下がっています。

片方の鎖が長いブランコだと、どのようになるのでしょうか。滑らかな動きが難しくなりますね。

顎が外れやすい方は、日ごろのポジショニングを見直してみましょう。



3. ポジショニングの実践 ～口をあける補助の注意点～



1, 両腕の下にソファを水平になるように挟む。

挟み過ぎで筋緊張しないかもチェック。

腕や肘、首などの重みをなるべく減らすことが大切です。

2, 座った時に、足の太ももの下に、少し手が入るくらいあける。

→ 浅く座る **×** 足の踏み台を用意し高さ調整をする **○**

上記を確認し、安全確保し口腔ケアを行います。

口を開ける時の注意点

上を向きすぎると、唾液嚥下する筋肉や咳をして喀出する筋肉が緊張するため、唾液嚥下や喀出がしにくくなる→誤嚥のおそれあり

下向き過ぎると口を開けにくい。

正面を向き、少し視線を下げるくらいの姿勢が、首や顎周りの緊張が少なく口が開きやすくなります。



注意点

口を開けるために、顔を抑えたり、額を抑えたりすると、余計緊張して、唾液嚥下に使う筋肉が使えなくなります。

たまに、冷えピタを張ってる方がいますが、額の筋肉が使えないだけで、飲み込みも咳払いも難しくなります。

姿勢調整しリラックスした状態にして、口腔ケアを実施することをお勧めします。

4. 最終まとめ

▶ 正しい姿勢を保つためには、さまざまな筋肉を使います。

日頃からの不良姿勢の他、疾病等により麻痺や不随意運動などによりアンバランスな姿勢でいることが多い要介護者。

緊張している部位を突然修正すると骨折などの事故につながります。

何をするのか説明し、心も体もほぐしてから進め、呼吸がしやすい、咳をして異物を喀出しやすいなど姿勢調整し、心地好い口腔ケアを実施していただきたいです。

口腔ケアを実施する際は、ライトで明るく照らし、視て、触れて、臭い、音など五感を使い、いつもと同じか、いつもと違うのか

汚染水、汚染物を回収しながら行う作業のため、つい夢中になり力が入りやすいですが、術者が力むと、対象者も力みます。そのために、使いやすい道具は何かを知り、補助具も使うことでお互いが楽に短時間で行うことができます。

挨拶するところからケアは始まっています

- ▶ 挨拶
- ▶ バイタル、評価
- ▶ 姿勢調整 骨盤の位置、仙骨を立てる
- ▶ 足裏設置 下肢
- ▶ 上肢の重み
- ▶ 頭頸部 胸鎖乳突筋の緩みチェック
- ▶ 再度、呼吸数や酸素飽和度チェック
- ▶ 口唇の保湿し口腔ケアの実施

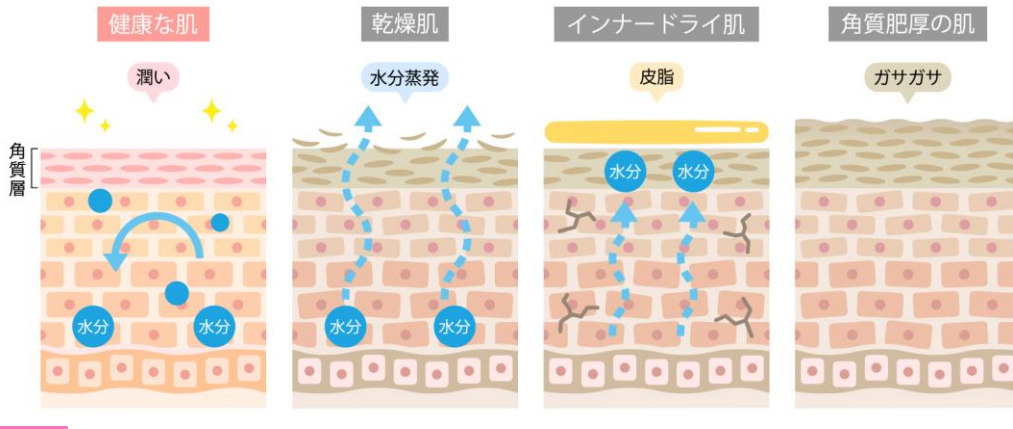
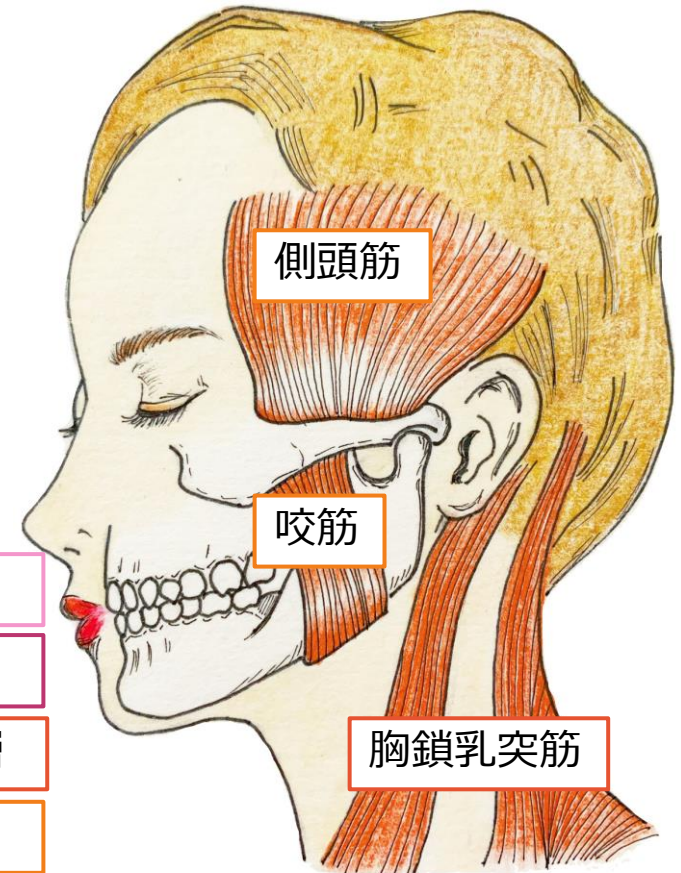
適宜着衣のしわ等直し、臨機応変に進めてください。

5. その他、緊張がゆるむ方法

咬筋を緩ます方法



筋肉の走行に沿って手当する。
優しく触れ、さする。
細胞をつぶさない、破壊しない。
対象者の呼吸に合わせて。





歯科衛生士 **柘井 えつこ**

本編は振返で実践動画となります。

- ▶ 口腔ケアを安楽にすることで、笑顔が増えることを願っています。

自分がされたらどう感じるか、大切な人がされていたらどう思うか
自分が行っていることは愛を感じるか、今一度、深呼吸し確認してください。

口腔ケアを行うことで、コミュニケーションが取れるようになった。

発熱や血尿の頻度が減った。便秘が改善した。体重が増えた。

禁食でも、お楽しみで味わえるようになった。

残り少ない時間を有意義に過ごすことができた。

人としての尊厳が守られ、よりよい生活が送れますように。

連絡先 dhetsuko214@outlook.jp