

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⑥

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：  
ポジショニングからのトレーニング方法。



1. トレーニング = 自分で磨ける事が自尊心を上げる
2. 口が開かない時の保湿ジェルや粘膜ブラシ
3. 粘膜ブラシの復習まとめ
4. 舌の掃除しながら舌のストレッチ、筋トレ
5. まとめ



# 1. ポジショニングのトレーニングの意義

前回のセミナーでポジショニングを整えます。

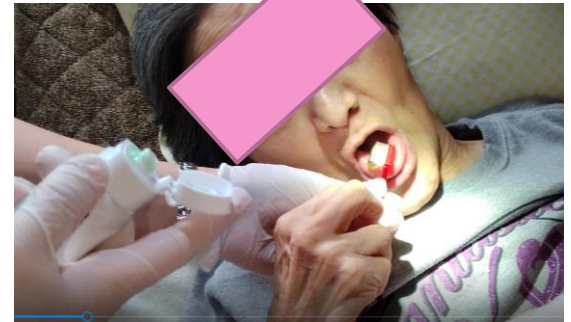
歯ブラシを持ち、歯ブラシを口へ運ぶなど、体重移動しても座位姿勢が保持できるよう、歯ブラシが口まで届くように、クッションやタオル等使い姿勢調整していきます。

自分で歯ブラシを持ち歯を磨くことで、ひとつ自分でできる事が増える！

自尊心を持つことができる！

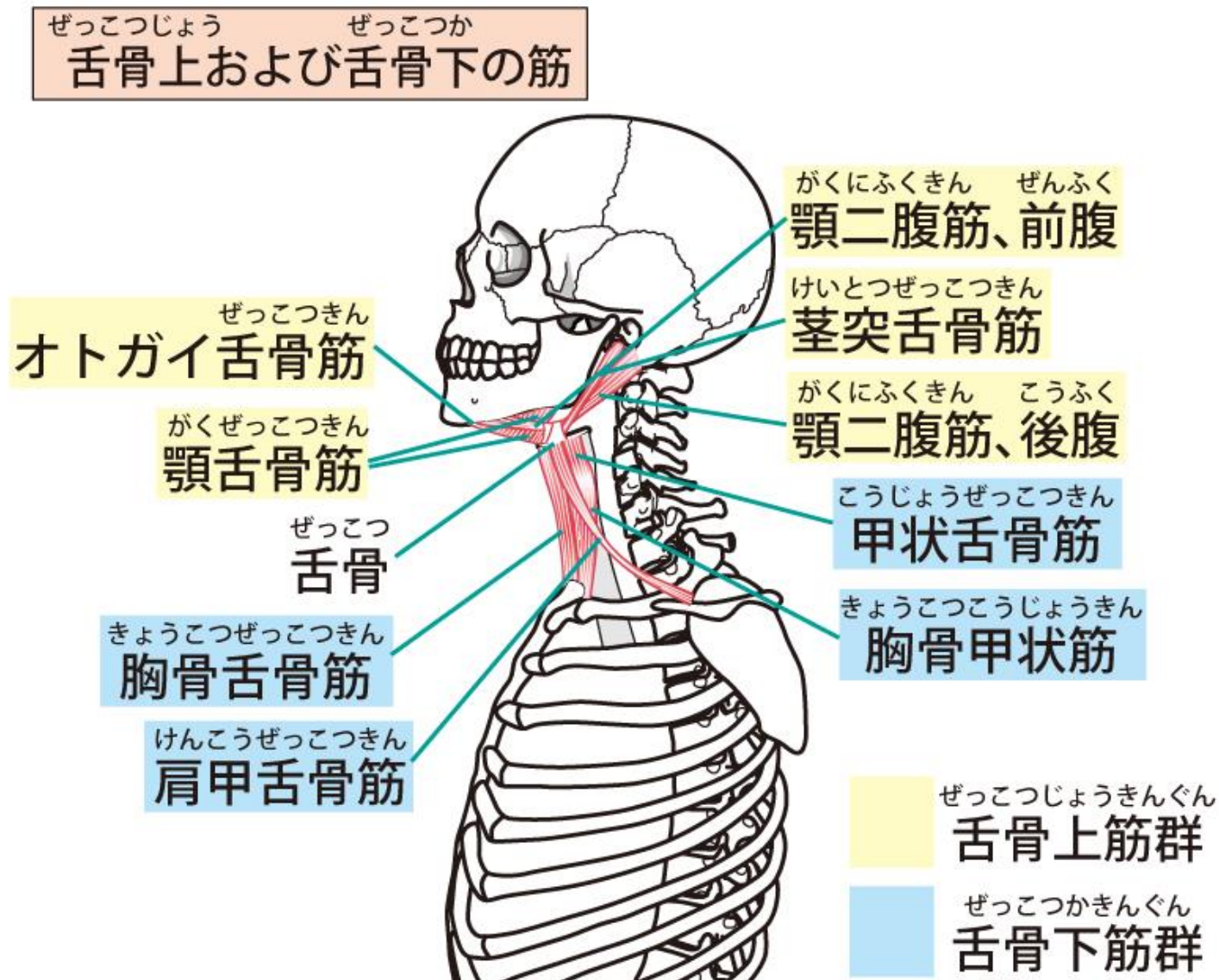
それもポジショニングの大きな役割でもあります。

そのきっかけで作りとして、自分で歯磨きできるトレーニング方法などを説明させていただきます  
ちょっとした工夫で自分で歯磨きができる  
と、一緒に喜ぶことができますね。



なるべく正しい姿勢で、やりやすい恰好で、歯ブラシを5秒、10秒でも自分で行えるようサポートします。

舌骨上筋群、舌骨下筋群、頭頸部の筋肉が使えるようなポジショニングをする



## 2.口が開かない時の保湿ジェルや粘膜ブラシ等の道具の使い方

臨床の場で、口が開かないという方の多くは、第一に不良姿勢の問題。次に、口の乾燥の方が多いと感じています。

急に口を開けると、口角に亀裂が走ったり、粘膜と歯がはり付いていた部分が傷つくなど危険です。

血液の中のヘム鉄は歯周病菌の餌です。そして、亀裂のある部分から、いとも簡単に歯周病菌は体内に入っていきますので、裂傷など起こさないよう配慮し口腔ケアを行います。

唇が閉じたままの状態、指や粘膜ブラシなどで保湿ジェルを塗布していきます。

この時に、粘膜の保護をしながらも過敏や痺れ痛みや麻痺はないか、左右差はあるか、唾液は潤ってくるのかなど確認しながら行います。

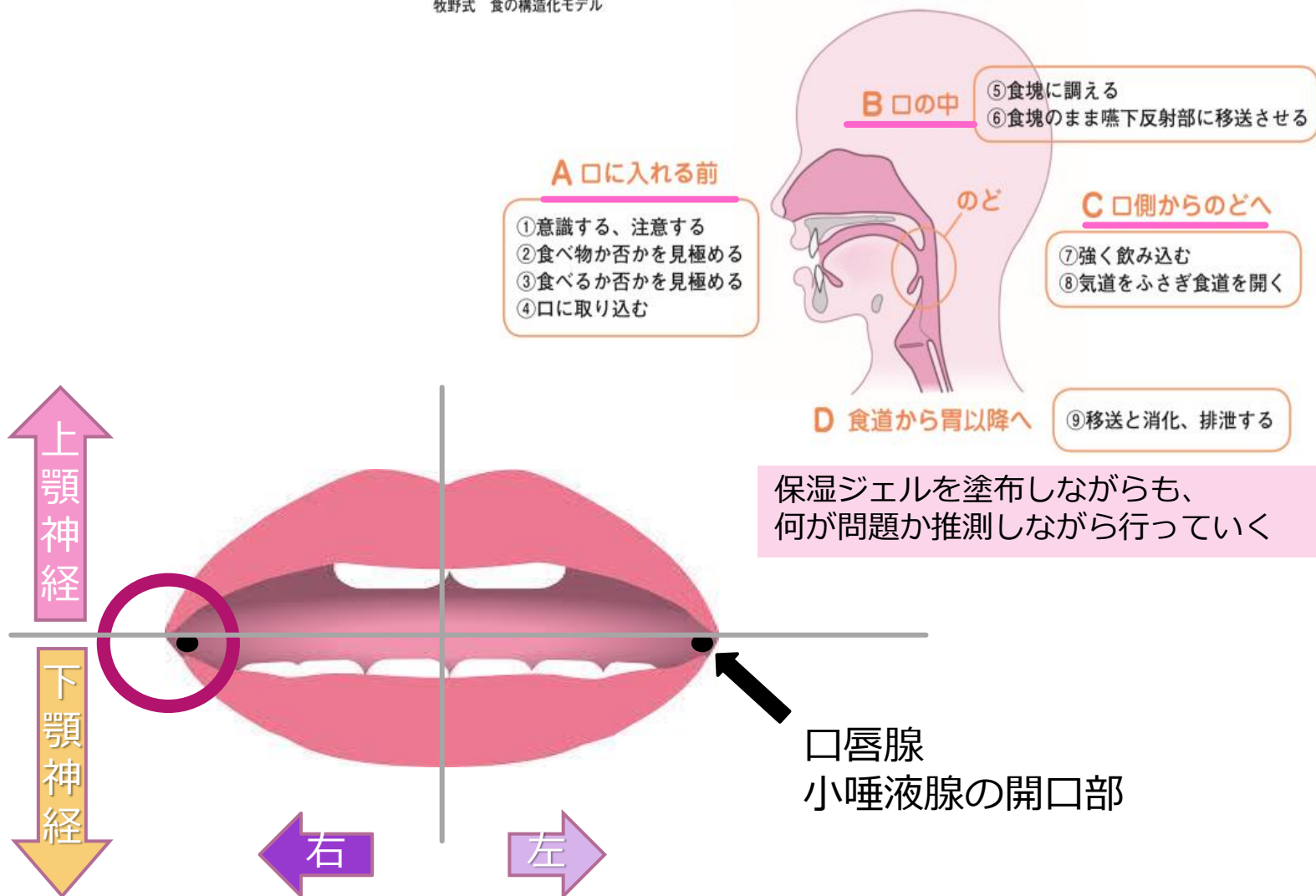


唇と歯がはり付いているため口を開けると痛い



# 口角、口唇の保湿や保護 保湿ジェル塗布

牧野式 食の構造化モデル



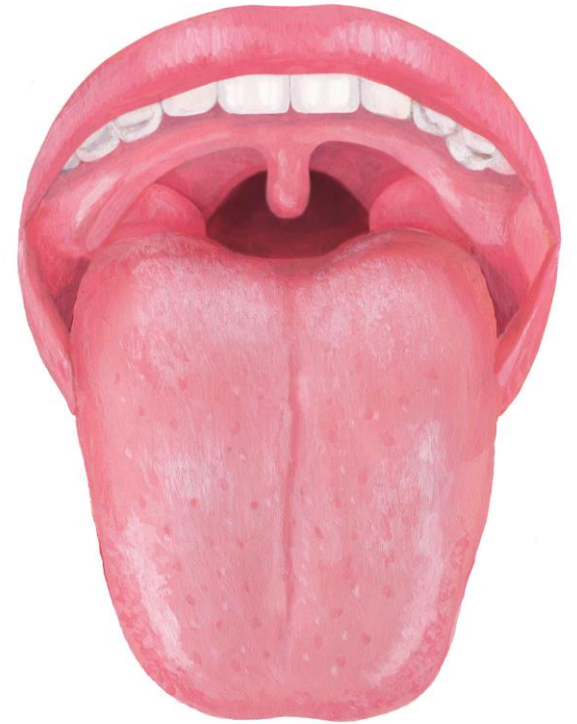
同じように歯磨きしていますか？

自分の口腔内は、無意識に力加減を変えていますね

硬い組織の歯

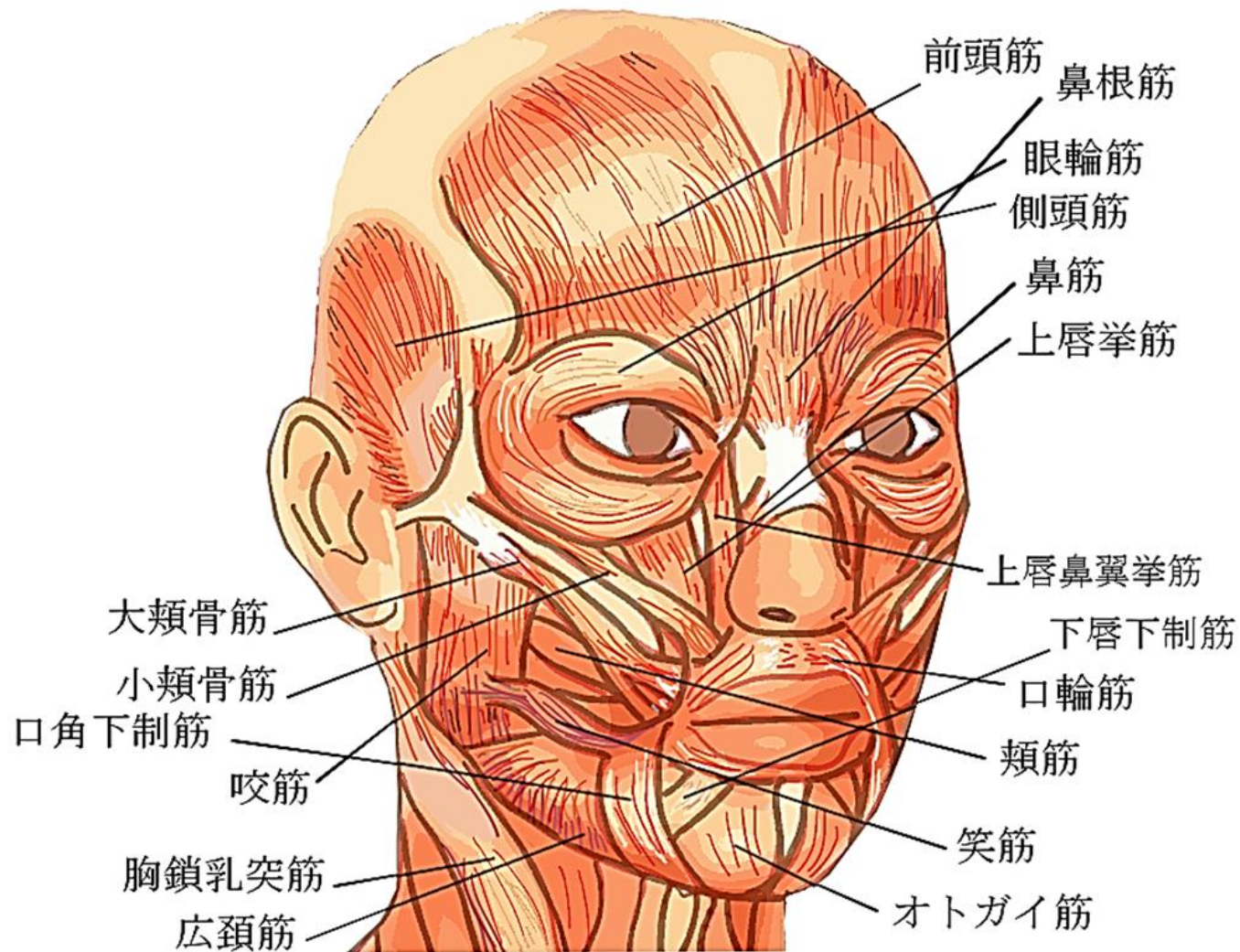


柔らかい組織の粘膜





どのように口が動くか、筋肉や神経をイメージする。  
中枢の問題、末梢の問題？



筋肉の走行に合わせるようイメージして、粘膜ブラシを動かす

### 3. 粘膜ブラシの復習まとめ

## 粘膜ブラシは、大きく動かす

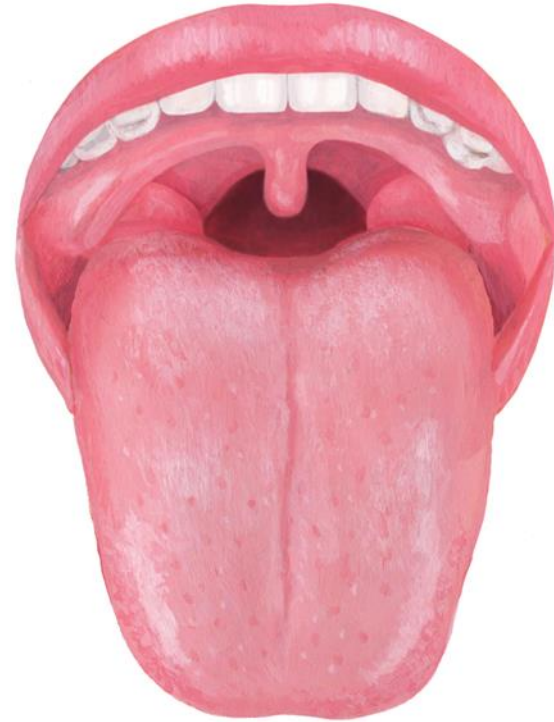
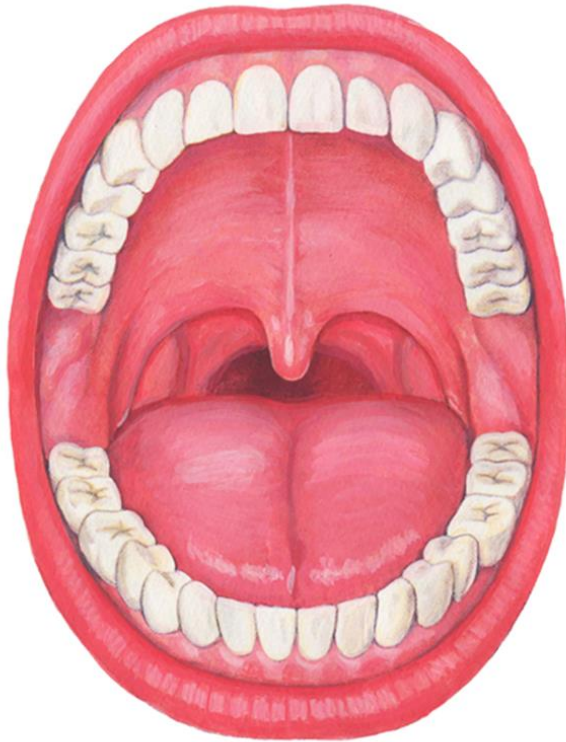
口に歯ブラシを突然入れ動かさない。  
声をかけ一呼吸おいてから、相手の吐く息に  
合わせて大きく動かす。

粘膜を広げ視野の確保し、明るく照らすと、  
粘膜の汚れや傷が見えてきます。



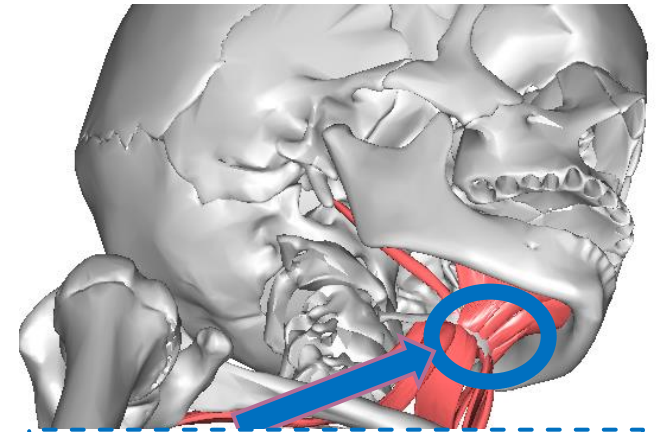
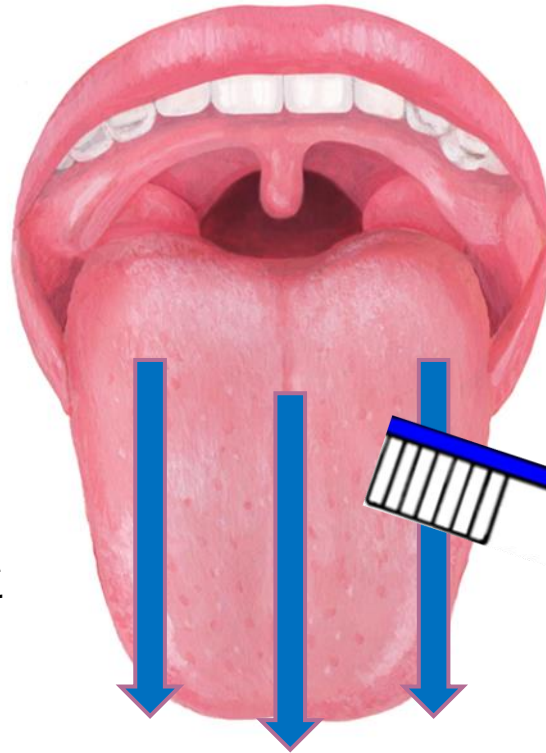
#### 4.粘膜ブラシで舌の掃除しながら舌のストレッチ、筋トレ

口腔の観察



- 粘膜ブラシをする前の唾液は、泡沫状？ネバネバ？サラサラ？舌の潤いは？
- 舌が口腔内にある時、舌を出した時の、舌や軟口蓋の左右差など違いは？
- 舌のどの部位に、どのような汚れが付着している？
- 舌乳頭の状態、舌のふちは歯型が付いている、舌に亀裂があるなどチェックする

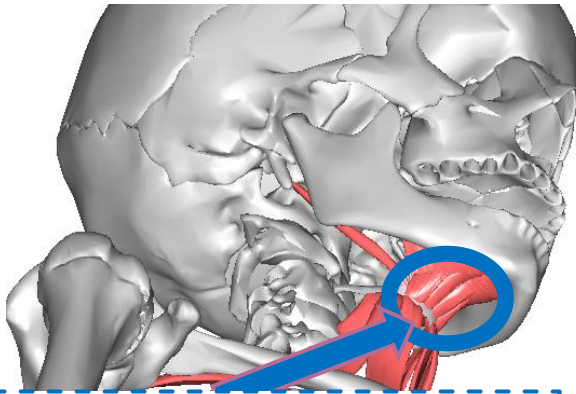
#### 4.粘膜ブラシで舌の掃除しながら舌のストレッチ、筋トレ



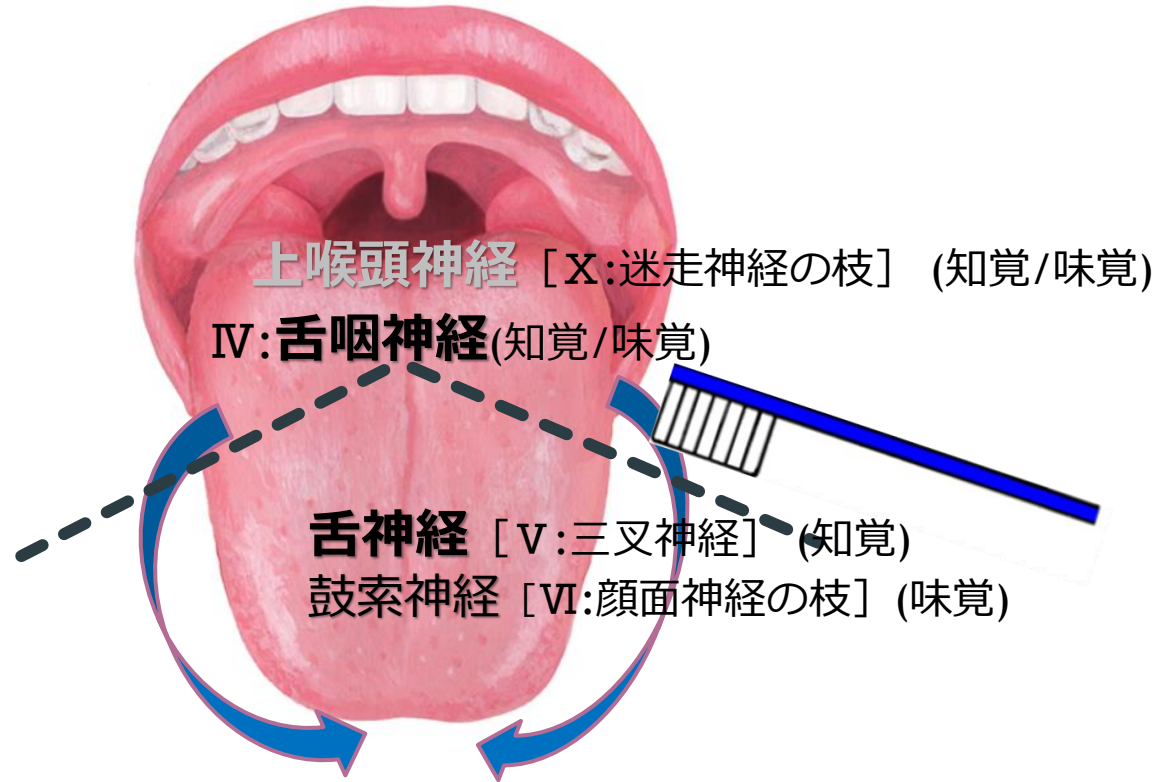
顎の下の筋肉を支える

- ①顔を少し下向きにする
- ②鏡の前で舌ををピンとまっすぐに出す。
- ③顎の下の筋肉を支える。
- ④歯ブラシを横にして奥から手前に動かす。  
縦に歯ブラシを挿入すると、喉の奥へ突いたり、嘔吐反射など起き不快、危険。

#### 4.粘膜ブラシで舌の掃除しながら舌のストレッチ、筋トレ



顎の下の筋肉を支える



上喉頭神経 [X:迷走神経の枝] (知覚/味覚)

IV:舌咽神経(知覚/味覚)

舌神経 [V:三叉神経] (知覚)

鼓索神経 [VI:顔面神経の枝] (味覚)

①顔を少し下向きにする。鏡の前で舌ををピンとまっすぐに出す。顎の下の筋肉を支える。

②鏡を見て、真っ直ぐの姿勢を保ち、左右触れることを声掛けしながら、舌のふち、舌縁を粘膜ブラシでなぞっていく。

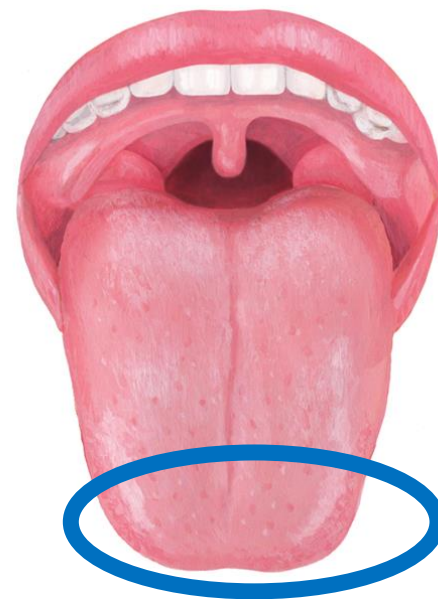
顎の下から触れている手では、左右差があるか、抵抗する力があるか確認して声掛けする。

#### 4. 粘膜ブラシで舌の掃除しながら舌のストレッチ、筋トレ

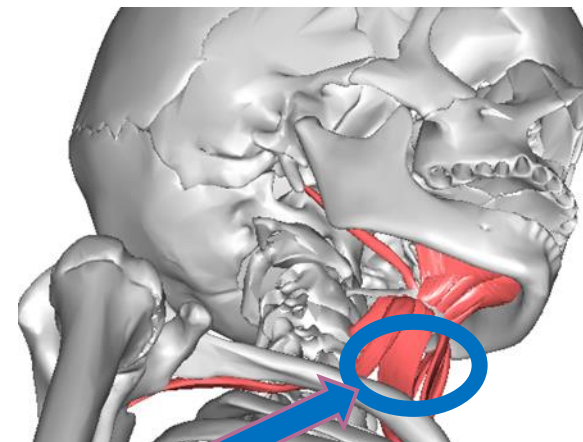
食べ物を保持する舌、食塊形成するための舌を作る。  
スプーンを包み込めるような、しなやかな舌の筋肉をイメージして  
声掛けしながら粘膜ブラシを動かす。



- 口腔ケア用不織布を用いるときは、一点に圧が集中しないよう面で当てる様にし清拭する。
- 舌の先端を口腔ケアウェットティでつまむと舌が逃げず清掃やトレーニングしやすい。

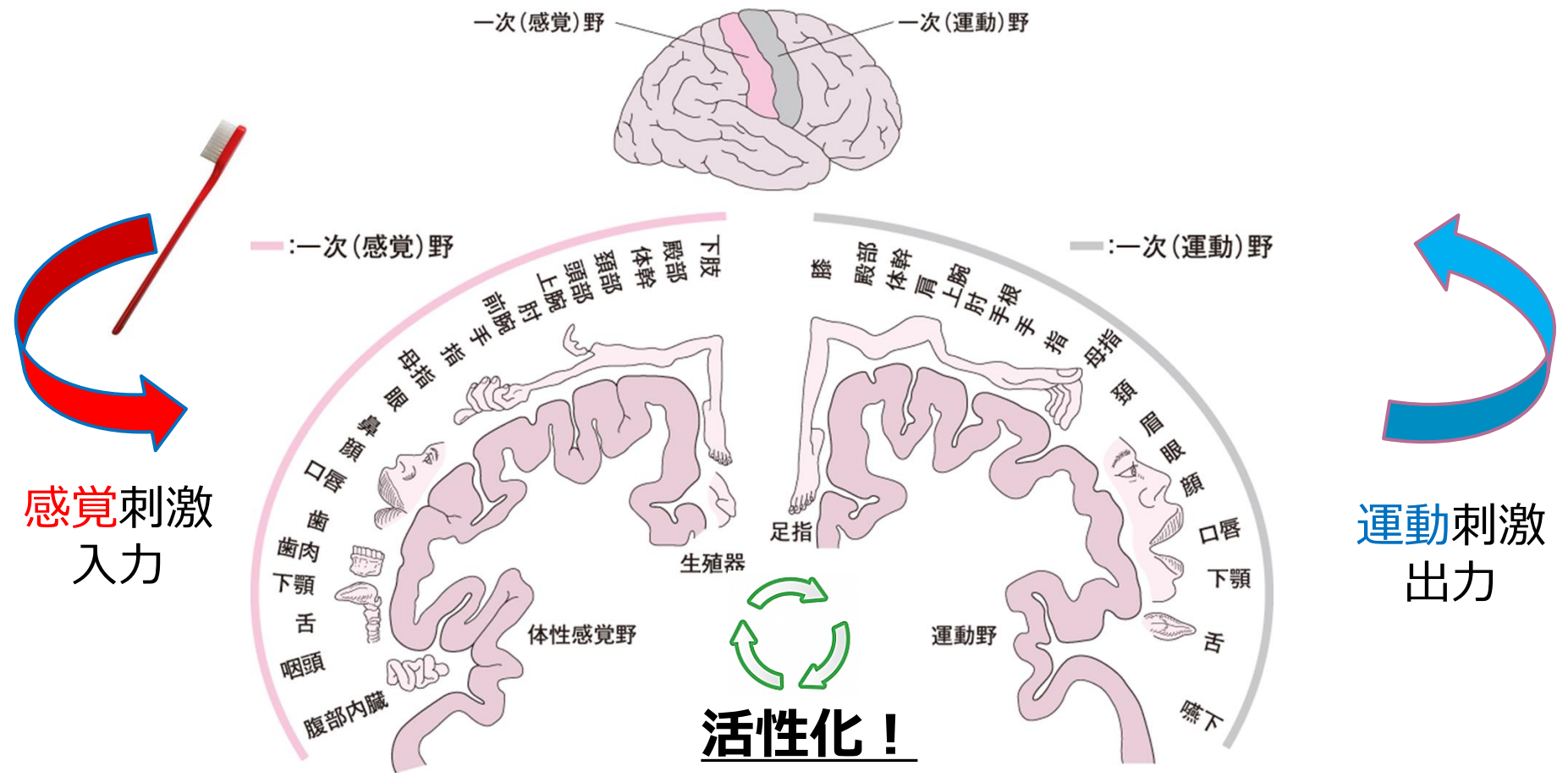


口腔ケア用ティッシュで、舌尖をつまむ。顎の下の筋肉を支えることで、筋肉に負荷がかかる。→筋トレになる



顎の下の筋肉を支える

# 鉛筆持ちの効果! 口腔ケアが脳を活性化させる



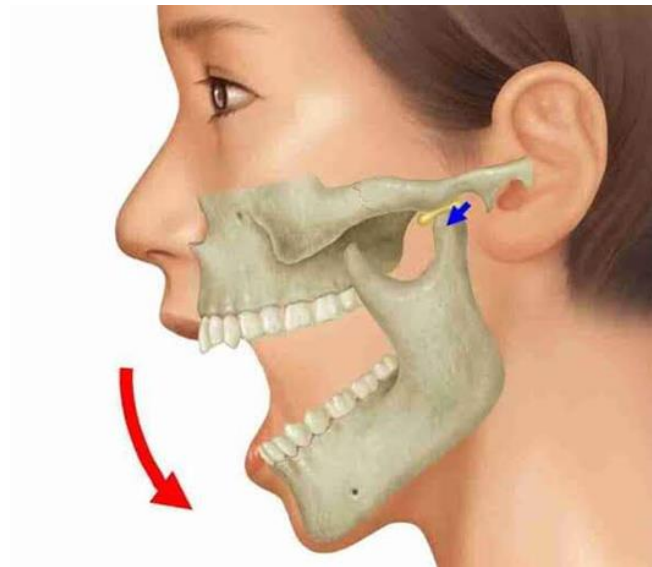
認知症予防になるよ!



## 5. 最終まとめ

### 口腔ケアは、ただの歯磨きではない

清潔にしながらも、神経や筋肉の動きなど機能面も確認する。  
まずは、自分の口腔内で練習し、臨床に落とし込んでいきましょう。



▶ 開口する時は、どのような動きか

▶ 咀嚼運動 顎の上下運動、前後、左右

+

唾液分泌

+

頬の動き

+

舌の動き

協調運動、安定した呼吸

||

食塊形成

# 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

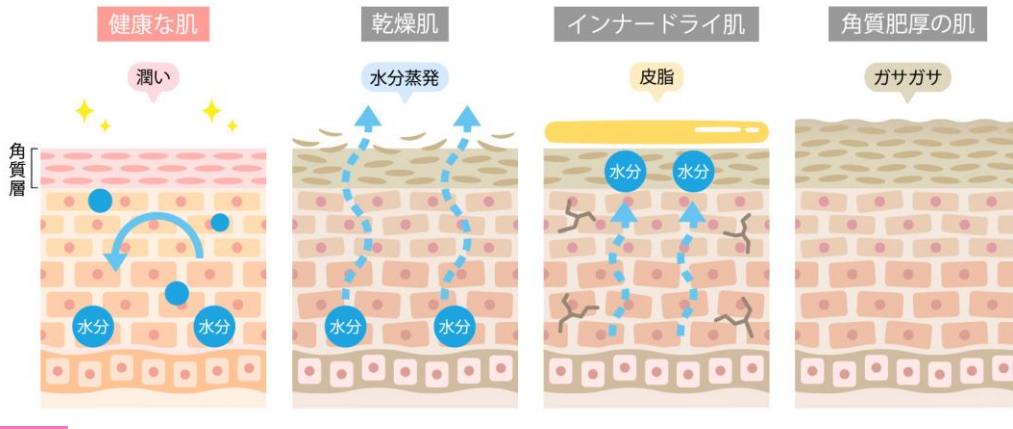
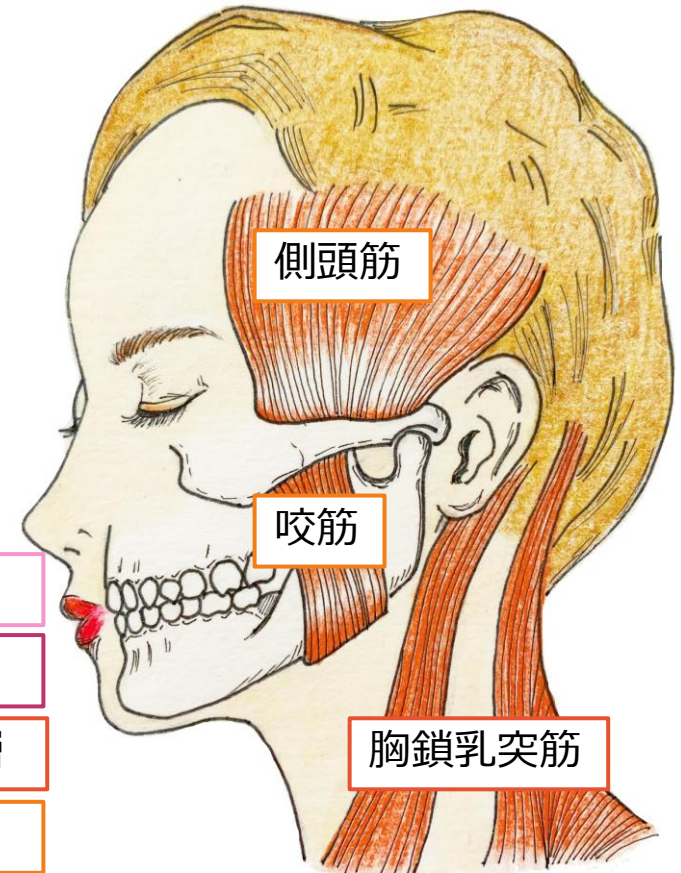
適宜着衣のしわ等直し、臨機応変に進めてください。

## 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。

禁食と言われていたが、少しずつ味わえるようになってきた。

残り少ない時間を有意義に過ごすことができた。

などのお声を頂戴しています。

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](mailto:dhetsuko214@outlook.jp)