



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8

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：舌のお掃除の実践

1. 舌（粘膜）ブラシの種類
2. 舌を観察する
3. 神経や筋肉、どんな動きか考えて舌を触ろう
4. 舌乳頭をつぶさないよう考える
5. 舌の清掃の仕方
6. 電動音波ブラシや口腔ケアウエッティの応用
7. 今日のまとめ

# 舌（粘膜）ブラシの使用する前に

- ▶ 誰が誰に使うのか で使うものが変わる。
- ▶ 対象者の舌の状態はどうなっているのか把握する。
- ▶ 実際に試して、痛みが少なくなるよう工夫しましょう。
  - 急にゴシゴシ強くしない
  - 軟らかい粘膜ブラシで慣れてから、舌ブラシで行う
  - 生理的食塩水でふやかす
  - 保湿ジェルでふやかすなど

# 舌ブラシの種類

材質、形状、柔らかかさ様々です

## 電動歯ブラシ 替ブラシ



ブラウン オーラルB 口臭ケア用ブラシ  
(舌フレッシュナー)



TongueCare+ ソニックケア  
舌磨きブラシヘッド Sonicare



舌クリーニングブラシ オーバルブラシ  
電動歯ブラシドルツ | Panasonic



和光堂

オーラルプラス  
やわらか舌ブラシ



Ci

舌クリーナー  
ゼクリンモア



デントケア

タングメイト



アズワン

舌ブラシ



サンスター



Daiso



岡部洋食器製作所



舌クリーナー



松吉医科器械



舌クリーナー

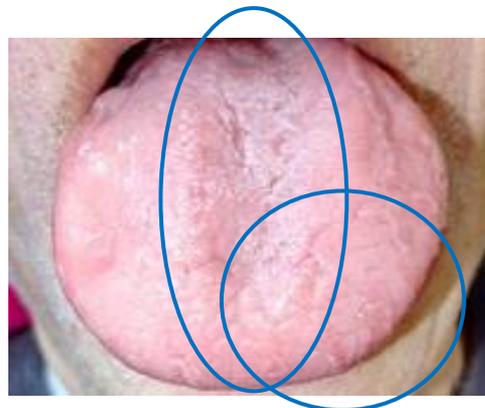
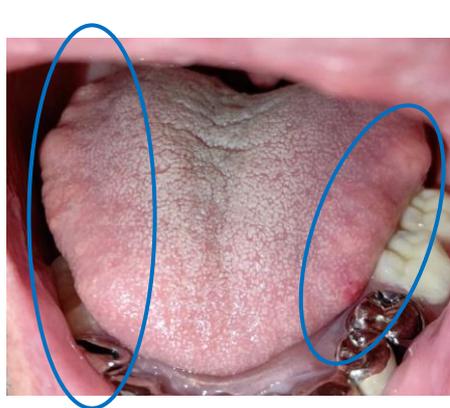
バトラーやさしい  
舌ブラシ  
やわらかタイプ



SHIKIEN

舌ブラシW-1

# 舌がどのような状態か把握する

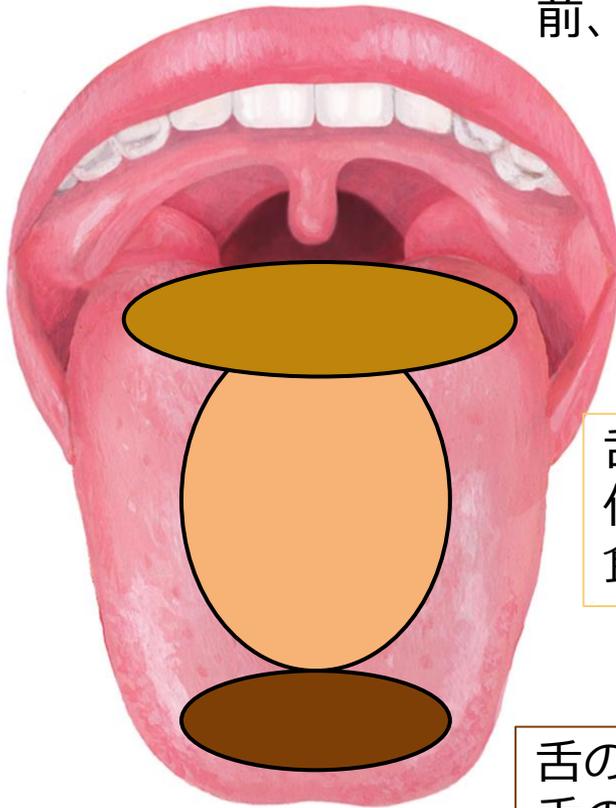


健康?  
それとも...?



# 舌のどの部位が汚れているのか チェックしましょう

左右差は?  
前、後ろ、どこにどのような汚れ?



舌の奥  
胃食道逆流がある?  
送り込みの力が弱い?など

舌の全体  
代謝が悪い?  
食塊形成困難?など

舌の先端  
舌の挙上が弱い?など

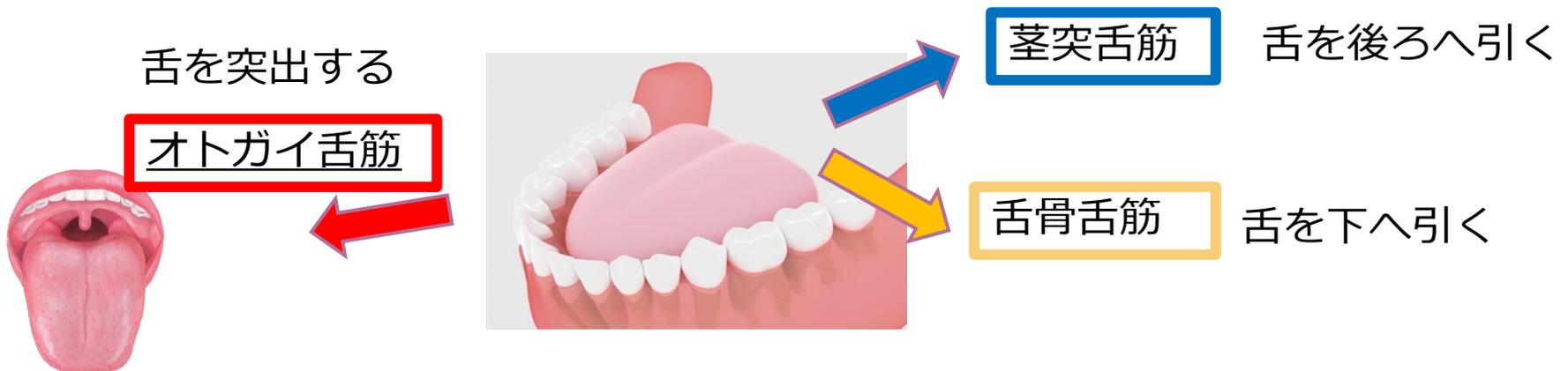
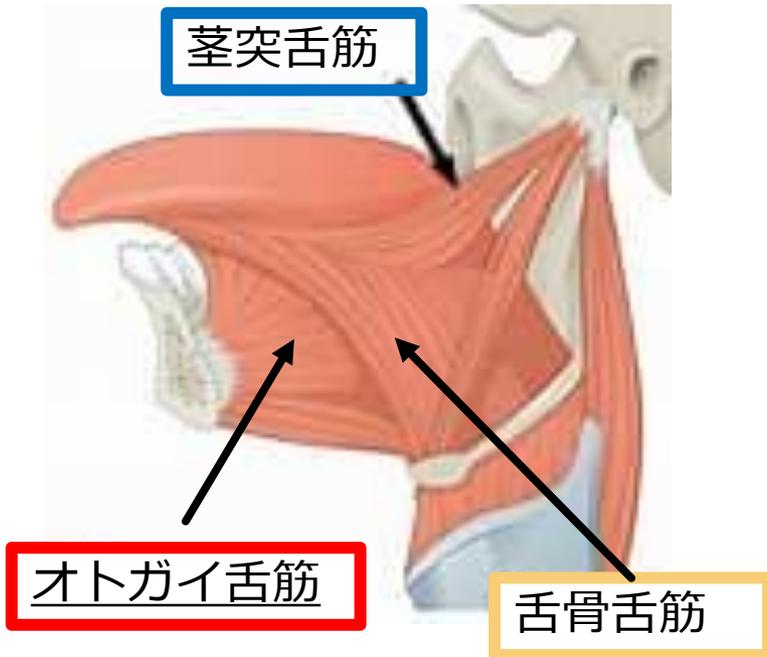
# 舌の筋肉 外舌筋

外舌筋 舌下神経  
オトガイ舌筋・舌骨舌筋・茎突舌筋

外舌筋とは、舌外の骨から起こり、舌内に入って終わる筋

**外舌筋は、舌の位置を変える筋肉**

舌筋は一般に、茎突舌筋、舌骨舌筋、オトガイ舌筋、上縦舌筋、下縦舌筋、横舌筋、垂直舌筋



# 舌の筋肉 内舌筋

内舌筋 舌下神経

上縦舌筋、下縦舌筋、横舌筋、垂直舌筋（固有舌筋）

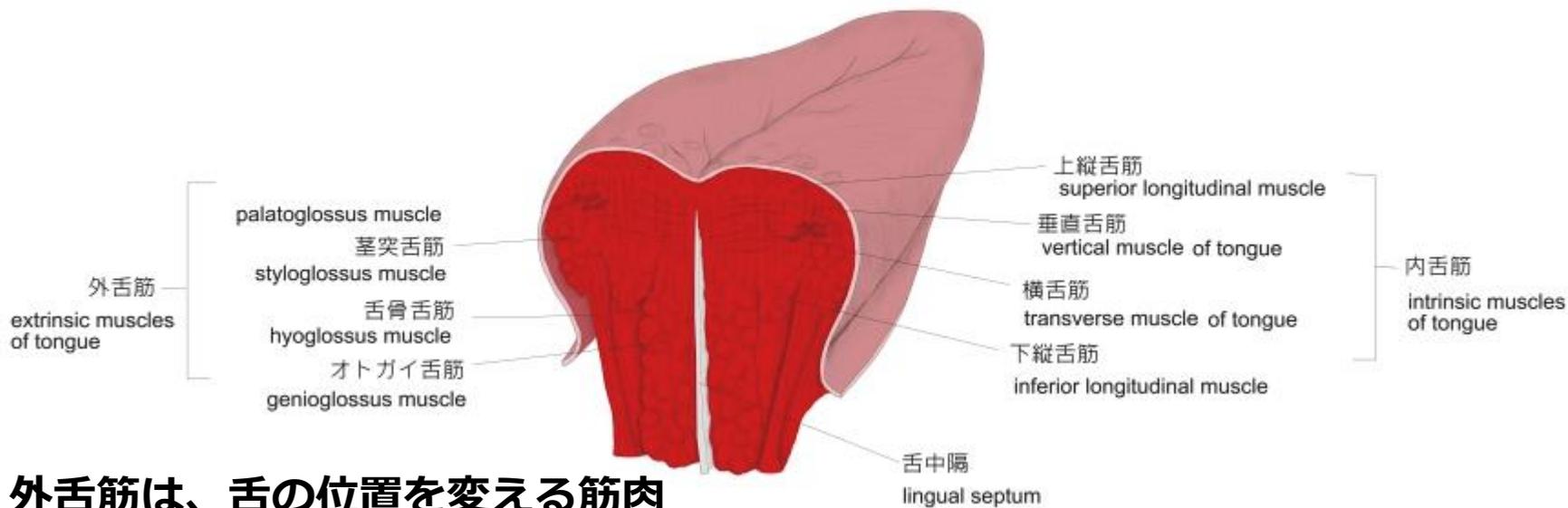
舌を構成している骨格筋

舌内で起始・停止する筋

**内舌筋は、舌の形を変える筋肉**



スプーンを口へ取り込む時、舌が丸まり中心が凹む。この時に舌の形を変えている筋肉が内舌筋



**外舌筋は、舌の位置を変える筋肉**

# 舌の神経支配

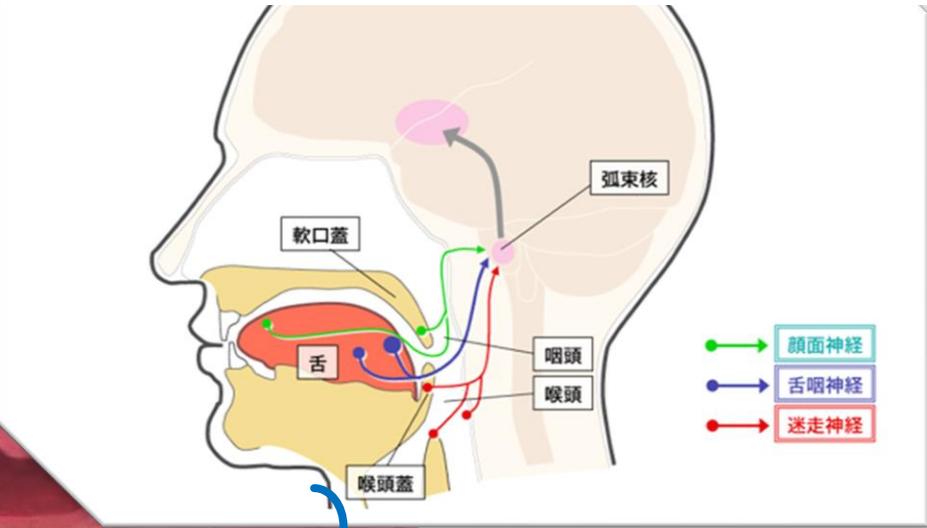
味を感じる流れ (味蕾→感覚神経→脳へ)

求心性神経支配

**迷走神経 X**  
(上喉頭神経内枝経由)  
味覚

舌の後方 1/3  
**舌咽神経 IX** 知覚  
味覚

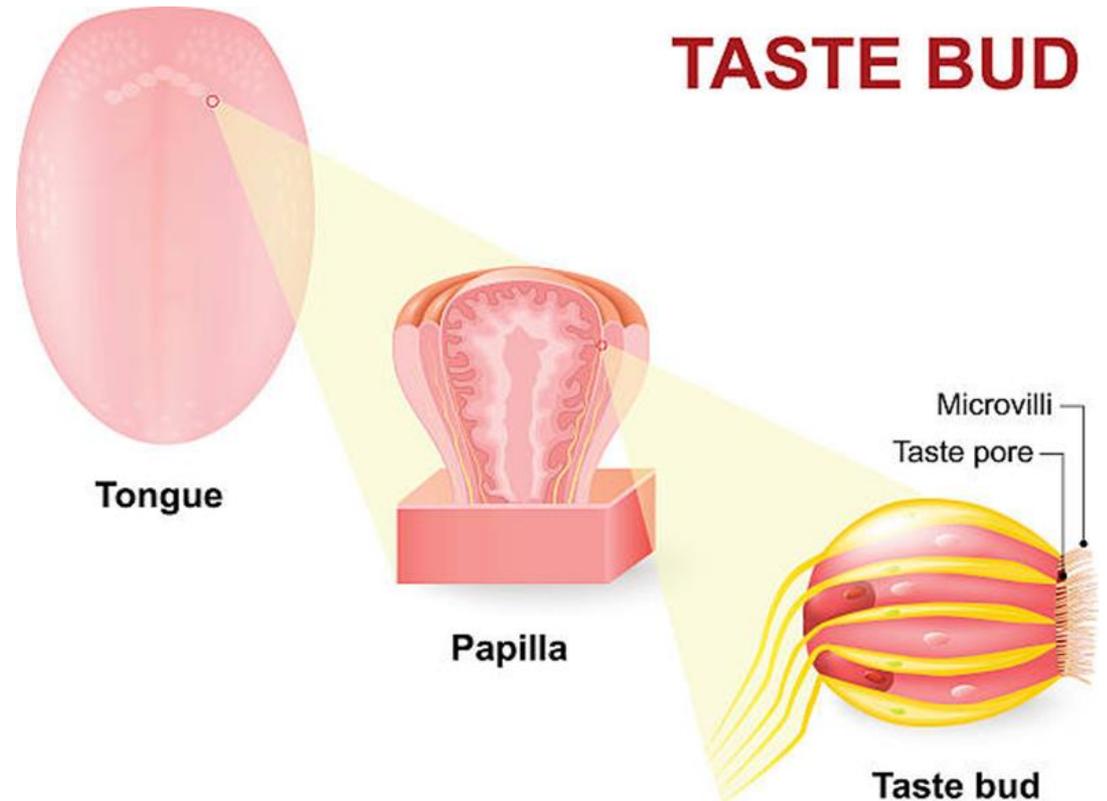
舌神経 舌の前方 2/3  
**三叉神経 V** (下顎神経 V<sub>3</sub> の枝) 知覚  
顔面神経 XII 鼓索神経 味覚



有郭乳頭より後ろが舌咽神経  
および迷走神経

舌の運動  
舌下神経 XII

# 特殊粘膜



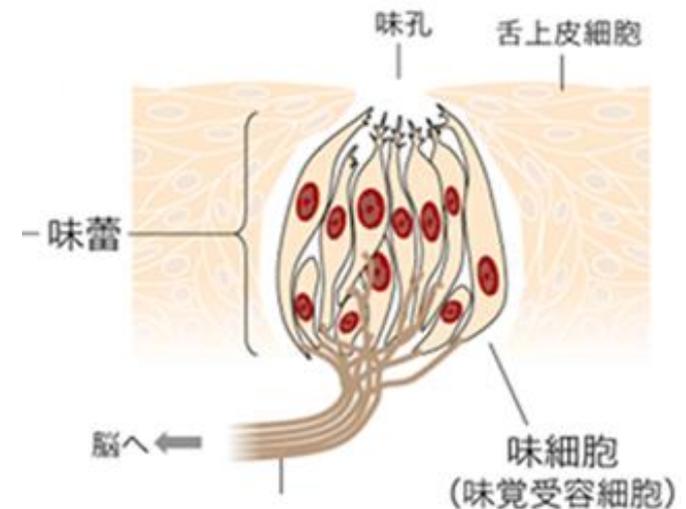
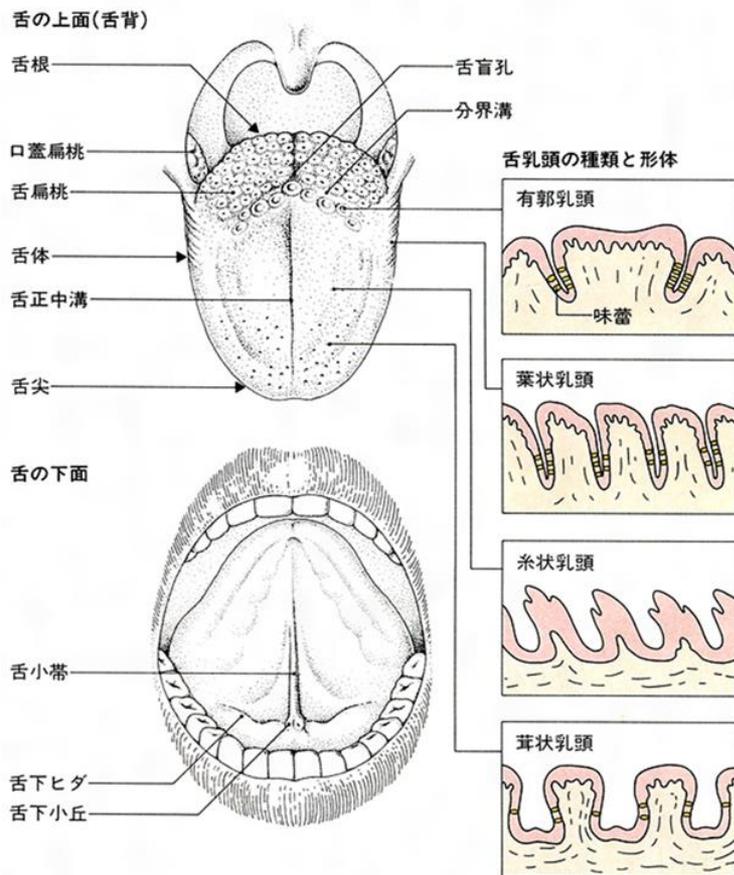
舌背を被覆している

- ▶ 糸状乳頭しじょうにゅうとう(舌背全域) 味蕾なし
- ▶ 茸状乳頭じじょうにゅうとう(舌背部)
- ▶ 有郭乳頭ゆうかくにゅうとう(舌の最後方部)
- ▶ 葉状乳頭ようじょうにゅうとう(舌縁部)

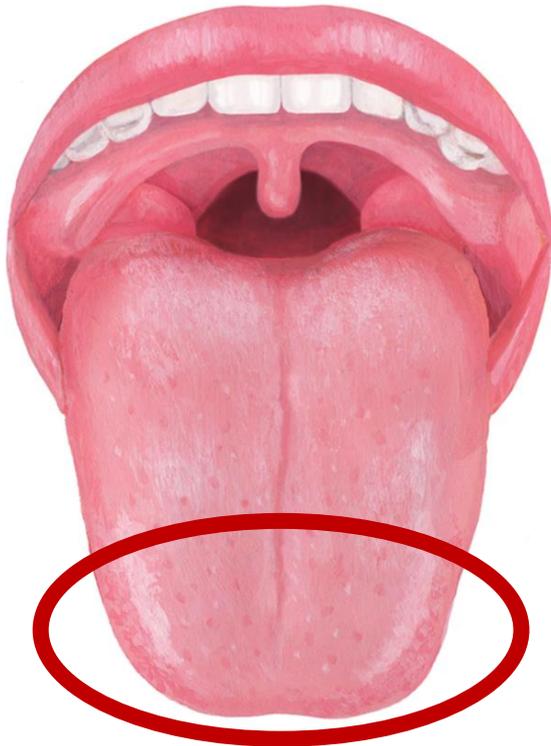


# 舌乳頭をつぶさない、傷つけないように意識して清掃+運動を行う

擦り過ぎで、傷ついた舌

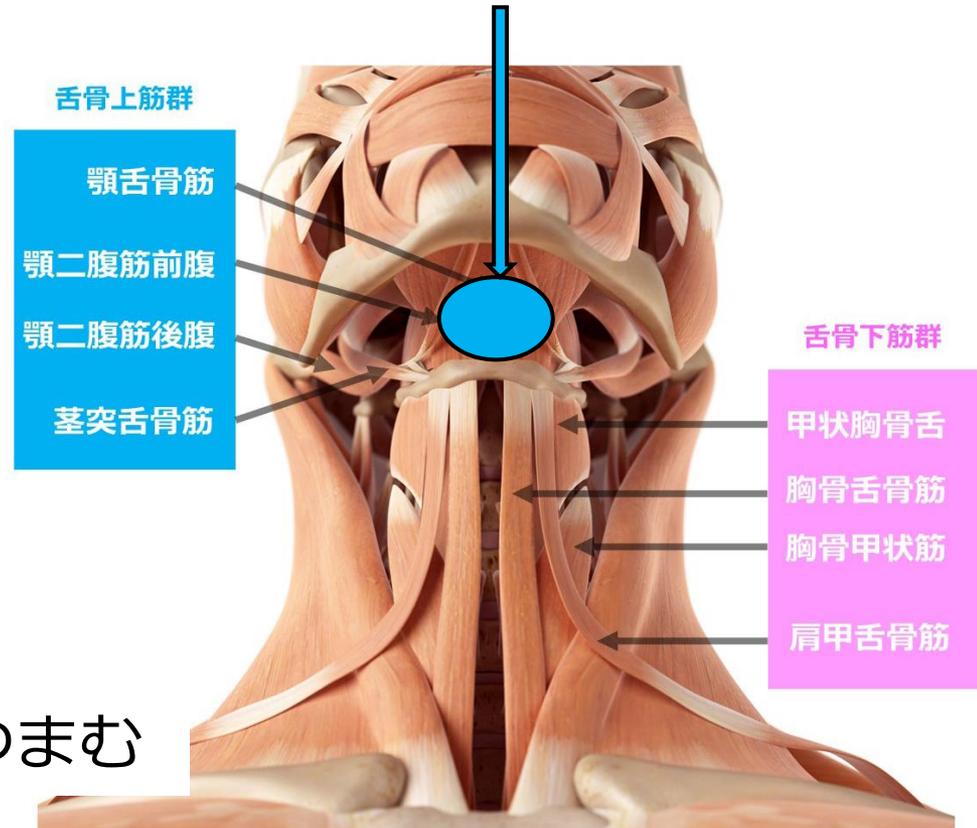


舌根沈下しないように  
汚れを咽頭へ落とし込まないようにケア  
+ トレーニングをする



口唇から出ている舌を  
口腔ケアウエッティなどでつまむ

舌の下の筋肉を支えながら行う

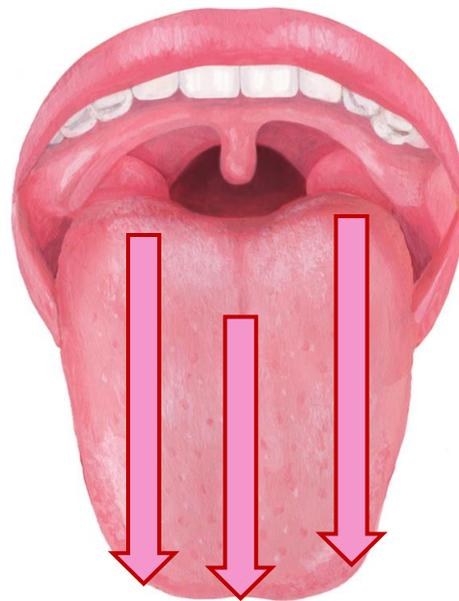


# 声掛けする 歯ブラシの時は横にして使用する



- ・声掛けする
- ・歯ブラシは横にする
- ・吐く息に合わせて
- ・数えながら、歌に合わせてなど タイミングを合わせる
- ・汚染物、汚染唾液を回収しながら行う

舌ブラシやシリコン製などでも同様に、  
声掛けしながら行います。



# 奥から手前へ

舌のふち、舌の挙上、押し出せるか

舌を横、縦、円を描くように

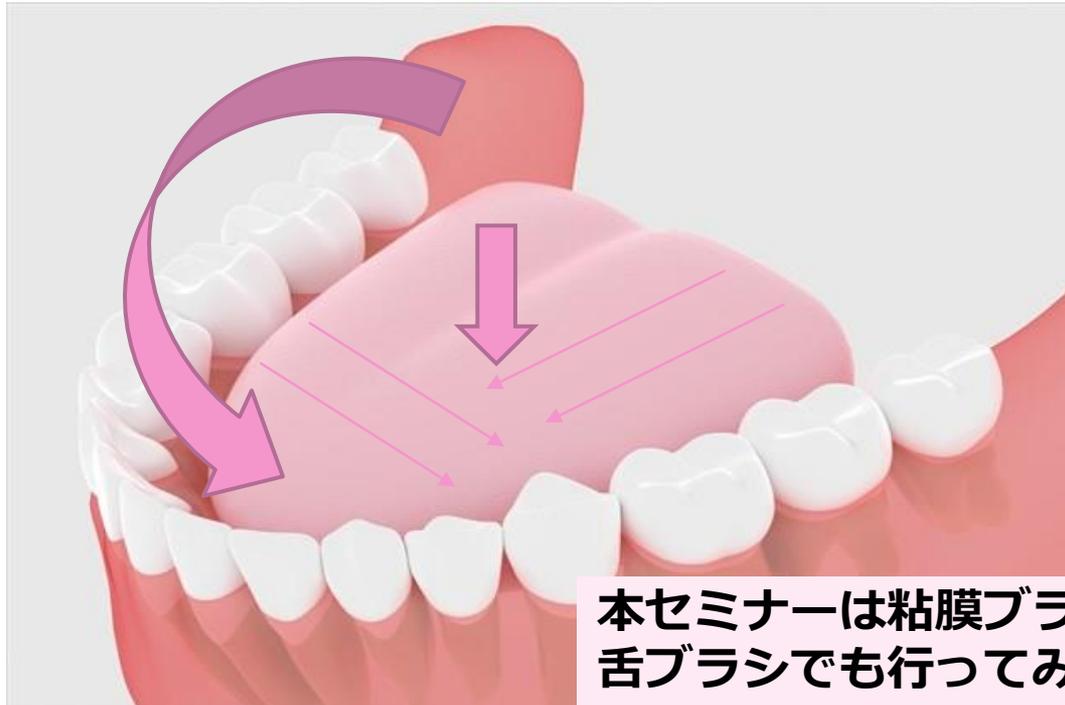
形が変えられるか、舌の前2/3は?舌の先端は?など

食塊形成が出来るようにイメージして動かす。誘導する。

左右差、触れて凹凸やできものがあるか、傷ついていないか

痺れ、過敏、萎縮、舌や舌苔の色など確認する。

触れながら、どこからどのような唾液が分泌してくるかチェックする。



本セミナーは粘膜ブラシで行っていますが、  
舌ブラシでも行ってみましょう

# 電動音波ブラシの応用

- ▶ 強く圧が加わると、赤く光り、動きが止まる安全設計がある電動ブラシを利用し、力加減が見える化した状態で舌の清掃を行う。
- ▶ 保湿ジェル等を用い、痛みの少ないよう工夫する。
- ▶ 保湿ジェル等に含まれるミントの成分ですが、ミントの強いものは、呼吸の乱れや刺激性唾液が分泌され、唾液誤嚥することも予測しながら汚染物を回収しケアを進めてください。



# 口腔ケアウエットティッシュの応用

口腔ケア用のウエットティッシュを用いることにより  
筋肉の弾力や、できものがあるかなどわかりやすい。

また、舌のケア時の汚染物の回収のために  
清拭することをお勧めします。



# 舌（粘膜） ブラシのまとめ

- ▶ 誰が誰に使うのか、確認して道具を選びをしましょう。
- ▶ 対象者の舌の状態はどうなっているのか把握&評価する。
- ▶ 痛みの少ないよう道具や操作方法を工夫する。
- ▶ 目的を定め、ブラシの動かし方を変化しよう。
- ▶ その他、生理的食塩水や保湿ジェルでふやかすなど歯ブラシ以外の道具の使用を検討しよう
- ▶ 最後、基本の声かけなどは絶対に忘れずに。



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、ふたたび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](mailto:dhetsuko214@outlook.jp)