



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⑪

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

● 歯科衛生士 ● 口腔科学修士

○ 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 : 歯磨きの方法

歯磨きを安全安楽な口腔ケアのために、いくつかの工夫・

3つのポイント :

1. 汚れを早く浮かす
2. 汚れを拡散させない
3. 汚れを手早く吸収する

※歯磨きの方法を聞いて実践編

# 歯磨きを安全安楽な口腔ケアのために、 いくつかの工夫～汚れを早く浮かす～ 1

- ▶ 歯ブラシの選び方、種類については、口腔ケアの手技④をご覧ください



- ▶ 方法の後、再度実践編で歯ブラシの種類、特色など触れております。
- ▶ 方法の後、是非実践編を見ながら復習してみてくださいませ。

# 歯磨きを安全安楽な口腔ケアのために、いくつかの工夫

## 汚れを早く浮かす

歯ブラシにお水をつけることで、歯ブラシの当たる感覚がやわらかくなり、痛みが少なくなることで、歯周ポケット周辺に歯ブラシの毛先を当てることができる。



歯面に付着していた細菌は、歯周ポケットの中に入り込む。

時間の経過とともに細菌は熟成し毒素を出す。

その毒素が全身疾患と深い関係があるため、細菌が熟成する前に除去することが大切。

**歯周ポケットの中に入り込んだ歯垢を浮かして除去する工夫が必要。**

汚れを浮かす、ふやかす、歯周ポケットに入りやすい歯ブラシ、毛先の動かし方、歯ブラシの挿入角度、歯ブラシの圧、音波振動など歯科衛生士の行う工夫は様々ある。

**難しい手技が必要な歯ブラシではなく、術者が使いこなせる道具をどのように使うか安全に口腔ケアを行いましょう。**



# 歯磨きを安全安楽な口腔ケアのために、いくつかの工夫

## 汚れを早く浮かす

1. お水をたっぷりつけると汚れが拡散しやすい。

→ ばい菌が飛ぶことになり、それを飲み込んだり、誤嚥する恐れあり。

2. 塊が強い汚れがある場合 口腔の粘膜や歯周ポケット周辺がガビガビの場合は、

真水ではなくて塩をまぜて、生理的食塩水に近くすると、沁みずに汚れ早く浮かしやすくなります。→こちらも**汚れが飛び散り、垂れ込みなど拡散しやすいので注意**

3. マウスウォッシュやマウスリンスの利用

→ 同じく拡散しやすいので注意。



鼻嗽や目を洗う時に真水はしみるけれど、体温ほどのぬるま湯の塩水で洗うとしみないですね♪ お口も同じく、毎回しみるのがわかっていたら、嫌がられますね!

# 汚れを早く浮かす

## 4. スプレーの利用 噴霧タイプ

→ 幅広く吹き込むことや、一点に注水することもあるため注意する。

お水を喉元にためておくことが難しい方、  
口で呼吸する人は危険。

お口の機能が低下してる人には、注意が必要です。

喉の奥に水分が吹き付けられ、刺激で反射的に息を吸ってしまい、汚染物とともに誤嚥する恐れもあり、どこに噴霧するか、噴霧する方向、量など、注意が必要です。

スプレーのようなプッシュ型で、ジェルが出てくるタイプの商品もあります。



# 汚れを早く浮かす

## 5. ジェルの使用がおすすめ

沢山の種類があります。味が違うのは当たり前ですが。内容の成分や粘り度など異なります。

歯磨きの目的は？保湿が目的？汚れを早く浮き上がらせるのが目的？

用途で分け、歯磨きを習慣化することに用いることもあります。

① 歯科で処方される、うがい薬のような風味、口に入り、食べ物と認識する人は少ない。消毒液微量含む。透明で薄く緑色。

「歯磨き」を習慣化するのに使いやすい。

② 味が薄いので当たり障りなく使いやすい。ミントなし

③ ほのかな甘みと柑橘系のような爽やかな味で歯磨きするのにも癖がない感じです。ミントなし。

④ は、③と逆に高刺激がある紅りんご風味で甘いといいという方はおすすめです。ミントあり。

⑤ 梅ミント風味、天然の素材で作られている。



⑤

④

③

②

①





# 汚れを早く浮かす



## 「自分が歯磨きをしている感覚になるもの」はどれ?

「早く汚れを浮かしたい！」だけとお口に入ったとたん、甘すぎるとムシャムシャムシャ食べ物だと思って食べる人や、ジェルばかり舐めてしまうことがあるので、ジェルの使用目的は何か考えましょう。

術者は、使用目的により使用する保湿ジェルを変えます。  
(汚れを浮かす回収しやすくする、保湿、リハビリ、歯磨きを習慣にする、粘膜の保護)や、対象者の口腔内の状態、アレルギー、疾病、どなたが使用するか、手に入れやすさなど。毎日使って飽きないように、本人に使うものを選んでもらい、楽しみにしてもらおう。また、ご家族やスタッフに、ジェルの味を選ぶ場面をお見せし、意思の疎通ができるようになったことを伝えるツールとして使うこともあります。

ミントはスーッと爽快感がありますが、ミントは、シソ科ハッカ属、**アレルギー**の方もいます。**ミントが強いと呼吸が乱れる方、ミントの清涼感を痛み刺激と認識する方も**います。保湿ジェルに入っている「人工甘味料」に不快感を示す方もいます。反応を見ながら対応してください。

## 汚れを早く浮かす

### 実践の歯磨きの前に、、、再度確認 ポイント：認知症の方向け

- ▶ 患者さんにあえて
- ▶ 「今から歯磨きしますね！じゃあ歯磨き粉つけますね」と言って目の前でのせます、  
そうすると対象者は「歯磨き粉つけてくれた」という意識が向くので歯磨きしやすくなることもあります！



# 歯磨きを安全安楽な口腔ケアのために、いくつかの工夫

## 汚れを拡散させない！

### ▶ 汚れを拡散させない歯磨きの方法

物品は、お口を洗うジェルを使用

#### ① 先にジェルを塗る、もしくは先に舌に塗って、

「口の中をジェルで行き渡らせてください。」と声掛けする。

#### ② 「歯磨き」という認識あるなら、そのまま磨きます。

ごしごししても飛び散ることが少なく、お口の中で溜めやすくなる。

### ▶ お口の中の汚れの回収について

吸引で汚染物を回収しながら口腔ケアすると良いのですが、吸引がない場合、汚染物を嗽して外に出す。嗽がうまく出来ない人は、「口腔ケア ウエットー」を使用し、回収します。



# 歯磨きを安全安楽な口腔ケアのために、いくつかの工夫

## 汚れを回収する

- ▶ お口の中の汚れの回収について
- ▶ 商品の特性・説明
- ▶ メッシュ状で結構しっかりしつつしっとり柔らかく伸縮性がよい



### 使い方の基本

奥から手前、奥から手前が基本のルールです。

頬粘膜、歯肉、歯面、舌、口蓋などふき取ります。

歯茎とほっぺたの境目の突き当りは、寝たきりで普段会話をしていない、麻痺等で動かさないなど、汚れがたまっただまの方も多く、カビがはえていることもあります。

口腔ケアウエッティを、指に巻いて、スポンジブラシに巻いて、粘膜の境目も汚れを回収できているか確認しましょう。



## 汚れを回収する

前歯の方は、痛みを感じるセンサーが多く、  
前歯周辺を押すと痛いです。

前歯から先に拭くのではなく、

糸切り歯より奥のから手前、奥から手前、少しずつらし、更に奥から手前に  
ほっぺったを広げてほっぺったの粘膜を3回ぐらいふき取ります。

糸切歯

下も奥から手前、反対側も同様に行います。

歯肉や頬粘膜をふき取りながら、凸凹や硬いもの  
ふにゃふにゃザラザラできものはないか  
筋肉の左右差、麻痺や過敏など異常がないか  
確認します。



# 汚れを回収する

歯磨きする時、清拭する時

何をするか、どこを触れるか、必ず声をかけます。

歯磨きすることが認識できていないと、咀嚼、指をかまれるかもしれません。

突然下の歯に触れると、咀嚼様運動が始まって指を巻き込んで噛まれてしまうことがあります。

上から歯磨きやふき取りを行います。汚れは下に流れていきますので下は後。

※普段から動きが少ない筋肉は、可動域が広がるようにふき取りしていきます。



# 汚れを回収する

内側の拭き方。

## 注意点①

内側を拭くときは、いきなり入れると噛まれる可能性があります。

★右側の口開けたところの**ドン付きのここに**

指1本を入れておくと、噛まれにくくなります。

ただし、ものすごい噛む力が強い人はここに入れても噛まれることがありますので、くれぐれもご注意ください。

★麻痺がある方

指を入れると咬反射（ガチャガチャと噛みだす）を起こす人がいます  
反射がでない方からやりましょう。



# 汚れを拡散させない！

舌のふき取りについて

①ベロをティッシュで掴みます。



②空いてる手は、顎の下に手を添えて、舌を出しやすくします

**ポイント：顎の下をきちんと固定しないと、嘔吐反射を起こしやすい。**

**舌根沈下、舌が奥に行ってしまう清掃しにくくなります。**



③舌の奥から手前へふき取っていきます。↓↓↓

④咀嚼している舌運動のようにふき取ります。(いろいろな動きを声かけながら)

⑤右や左を押してトレーニングしながら、汚染物を回収していきましょう。





# 実践編では、初心者のスタッフが方法を聞いてすぐに実践してみました

- ▶ 榎井えつこ先生の口腔ケアの演習イベントでは、このように方法をすべて教えた後、実践させて復習させます。
- ▶ 実際に素人のスタッフがやってみてると、聞いただけではわからない実際の体感がわかります。
- ▶ 映像を視聴しながら、自分の歯やお仲間の歯を磨いてみてください。
- ▶ 自分には何が抜けているか？気にしながら、考えてみましょう。
- ▶ コツをつかむまで何度も何度も歯を磨いてみましょう
- ▶ ナースが知っておくべき口腔ケアの手技④での歯ブラシの選び方と重複してる部分ございます



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)