



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12 Q&A 企画「正しい嗽の方法について」 前半

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

Q&A「嗽について」

- 1 嗽による様々な事故や症例の紹介
- 2 嗽の構造について
- 3 ガラガラ含嗽とぶくぶく含嗽の違い

※間に実践が入ります。

「質 問」

うがいのうまくできない方や、
水を含んでブクブクして出す時
飲んでしまうという方がいます。

「回 答」

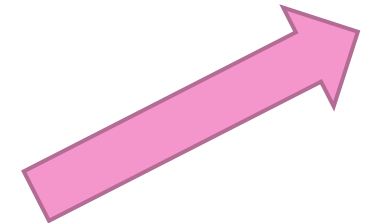
- ▶ 立ち上がり動作の時に、足が前に出ていたら体重移動できずに立ち上がることができません。それと同じように、姿勢の確認をお願いいたします。座位の時は、骨盤が安定しているか、足は前に投げ出されていないか、股関節から折れての前傾姿勢ができる姿勢か。
- ▶ 嗽すると声掛けする。嗽する環境を整える。
- ▶ 吐き出すときに肩甲骨をサポートし、前傾姿勢を作る。
- ▶ 嗽の水の一口量は適正か、少なすぎ、多すぎても難しい。
- ▶ 吐き出すガーグルベースンなどの水が自分にかかるような感じは？ガーグルベースンを縦にし顔を覆ったり、手桶で口を覆うと吐き出しやすい方もいます。
- ▶ 吐き出すときに口唇に指を入れ介助することもあります。



どの状況での嗽?



機能や病態等の改善
心地よく過ごすためのもの



「看護の基本となるもの」 14の基本的ニード ヴァージニア.A.ヘンダーソン



- 1) **正常に呼吸**する
- 2) **適切に飲食**する
- 3) **あらゆる排泄経路から排泄**する
- 4) 身体の位置を動かし、またよい姿勢を保持する
- 5) 睡眠と休息をとる
- 6) 適当な衣類を選び、着脱する
- 7) 衣類の調整と環境の調整により、体温を正常範囲に維持する
- 8) 身体を清潔に保ち、身だしなみを整え、皮膚を保護する
- 9) 環境のさまざまな危険因子を避け、また他人を傷害しないようにする
- 10) 自分の感情、欲求、恐怖あるいは気分を表現して他者とコミュニケーションをもつ
- 11) 自分の信仰に従って礼拝する
- 12) 達成感をもたらすような仕事をする
- 13) 遊び、あるいはさまざまな種類のレクリエーションに参加する
- 14) “正常”発達および健康を導くような学習をし、発見をし、あるいは好奇心を満足させる。

口腔ケアプラン作成過程

- 1.課題分析(アセスメント)
- 2.問題領域の選定
- 3.問題点(ニーズ)の把握
- 4.ケア目標の設定
- 5.ケア項目
- 6.誰が、いつ、どこで、どのように

歯科衛生士は、「歯科衛生ケアプロセス」作成

- S (subjective) : 主観的情報 患者さんの話から得られた情報
O (objective) : 客観的情報 身体診察・検査から得られた情報
A (assessment) : 評価 診断, O と S から考えられること
P (plan) : 計画 (治療) 治療方針・内容, 生活指導

各口腔諸器官の評価

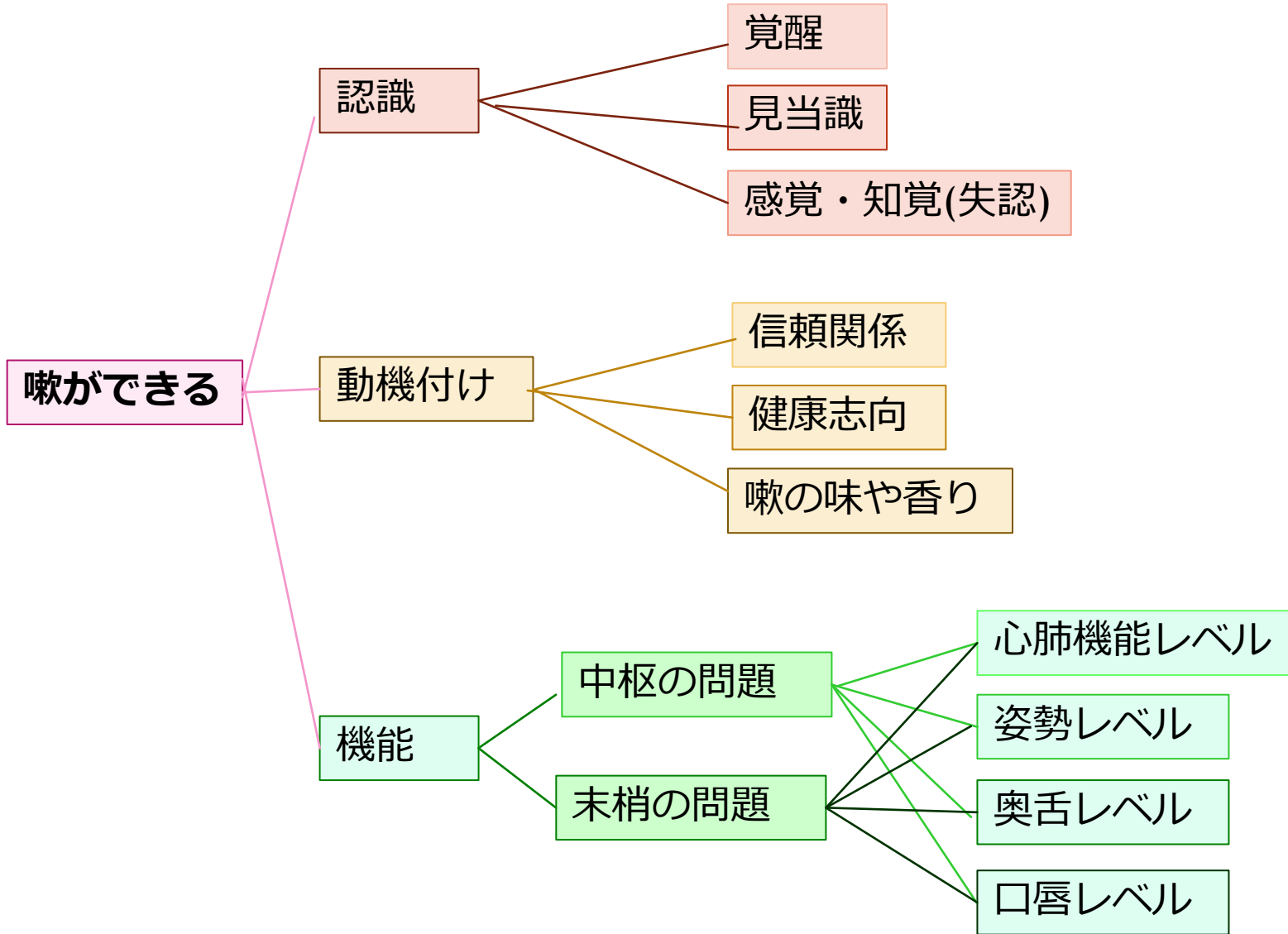
- ▶ 頸部の運動可動域
- ▶ 呼吸機能鼻咽腔閉鎖機能
- ▶ 口唇運動・感覚
- ▶ 舌運動・感覚
- ▶ 頬運動・感覚
- ▶ 下顎(開口)運動機能

- ▶ 安静時
- ▶ 左右差
- ▶ 感覚
- ▶ 巧緻性
- ▶ 連続 パターン
- ▶ 力

口腔ケアプランの問題領域

- ・口腔疾患
- ・口腔衛生
- ・義歯(入れ歯)に関する
- ・うがい
- ・歯磨き
- ・摂食嚥下障害
- ・言語機能
- ・口腔ケアの理解と協力など

なぜ嗽ができるのか、どこを、どのように工夫するとできる？



うがいがうまくできない。水を含んでブクブクして、出す時と飲む時とある

【症例】87歳女性 認知症 日中車椅子 刻み食 上下部分入れ歯、
口腔ケアスタッフ全介助 発熱繰り返す。初診、昼食し口腔ケア後の写真。



問題点

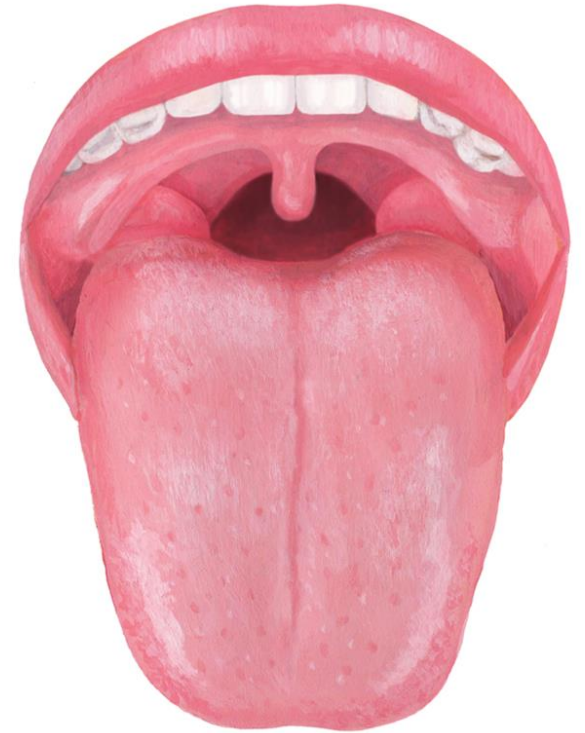
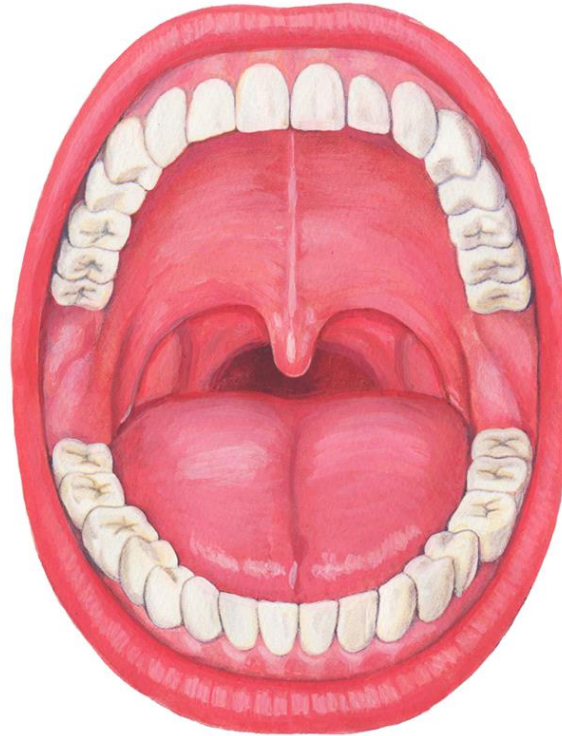
①

②

③

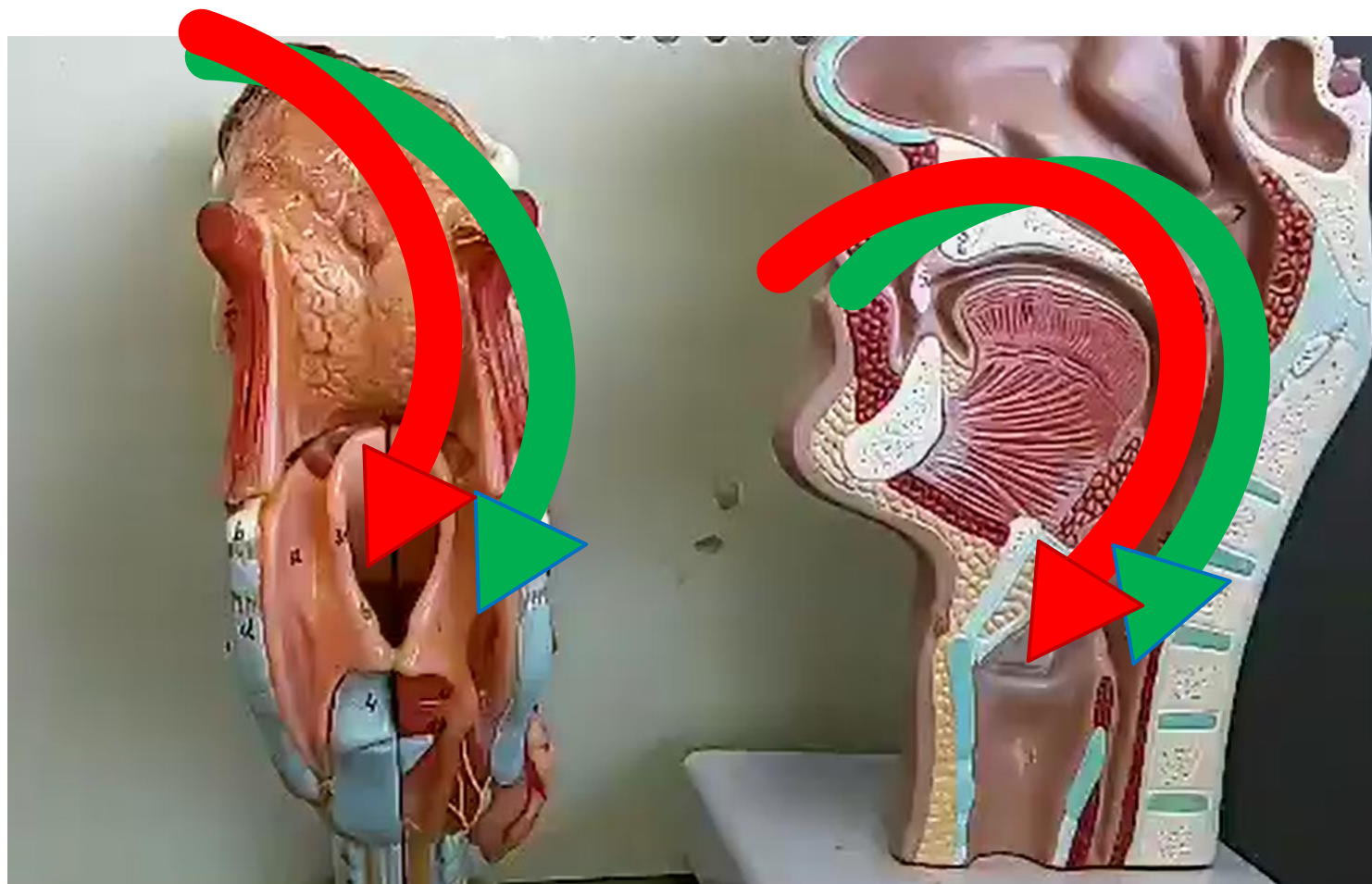
- ▶ 何を工夫したら、嗽ができるようになるか。
- ▶ 原因の疾病などの進行具合、薬の効いている時間帯、道具、ケア方法、本人指導するのかスタッフや家族指導なのか、今後の課題は何か。

どこに何が残るのか
どのように動くのか



汚染水のルートを予測する

喉頭侵入しやすい姿勢を回避する



嗽

口腔健康管理の一環として、口腔のケア前に「空気でのぶくぶく嗽」を行っていただき、現在の対象者の認知機能や口腔機能がどのような状況か確認し、今現在の状況に合わせ、口腔ケアの姿勢や道具、方法などを変えています。

介護予防教室の場でも、「空気でのぶくぶく嗽」をお伝えし、講話や実技の内容を変えています。

加齢に伴うこと、疾病によるものなど原因は様々ですが、舌や頬の協調運動や唾液分泌量の低下、いわゆる口腔の機能が低下すると、食塊形成が困難となり、口腔や咽頭にバラバラに食物が残渣します。また絶飲食中の方は、食物が舌と口蓋および頬粘膜などとの摩擦が減少し、刺激性唾液の分泌が減少するため、自浄作用が大幅に低下します。

口腔を清潔に保つには、口腔の清掃（歯や粘膜）を行い、口腔を清潔にしつつ、口腔機能の維持改善の含めた口腔のケアや運動をおすすめしています。

また、機能の向上には様々な評価をし、栄養の改善や、全身の筋力アップや可動域が改善するよう、多方面から検討することが大切です。

嗽

口腔のケアは

- ①ケア前の評価、声掛け
- ②口唇の保湿
- ③口腔の湿潤や**含嗽**うがい
- ④機械的清掃、歯ブラシ等によるバイオフィルム、歯垢の除去
- ⑤汚染物の排出や吸引、**含嗽**うがい
- ⑥保湿

食物残渣や汚染物を除去するためや機能の評価などの、
「**ケア前の嗽**」、「**ケア後の嗽**」行うこともあります。

嗽

口腔や咽頭の汚染物の除去をし、汚染物、菌を拡散させないように工夫する。

「ガラガラ含嗽」

咽頭に水分を届けさせながら行う。

※ガラガラ含嗽は、頭部を後ろに傾けて開口して行うため、誤嚥のリスクがある。

「ぶくぶく含嗽」

口を閉じ口唇や頬を動かし、口腔の洗浄するため、口腔機能を保つトレーニングになるものがある。

うがいの評価が大切

- 不良姿勢や鼻呼吸が困難、呼吸が浅い、口腔の機能が低下し水分を口腔で保持困難な方は、ぶくぶく含嗽で あっても誤嚥のリスクがあります。
- 口腔や認知機能など「うがいの評価」を行い、嗽の方法「ガラガラ嗽」、「ぶくぶく嗽」「空気でのぶくぶく嗽」かを決める。コップなどの道具、水の温度においても、どうするかを検討することで、安全安楽なケアにつながります。
- 含嗽できているように見えても、口腔に食物残渣や水分が残留している方も多いため、評価により、吸引しながら口腔ケア、不織布等で吸い取りながら口腔ケア、嗽終わった後での口腔用ウェットティッシュなどで口腔清拭、嗽を最小限に抑えるための、歯磨剤の工夫などが必要となります。

前編は終了です。後編へ続く。

1 嗽ができない姿勢について

2 嗽がうまく出来る方法

「過去の記憶、認知機能環境を整える、何をするか声掛け、温度、味」

実践あり

※ 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

- ▶ 榊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 **柊井 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