



①介護口腔ケアについて

介護口腔ケアの重要性と実践方法

高齢になると、口の中の環境が変化し、むし歯や歯周病、口腔乾燥（ドライマウス）、誤嚥性肺炎などのリスクが高まります。特に介護が必要な方は、自分で十分な歯みがきができない場合が多いため、適切な口腔ケアを行うことが大切です。ここでは、介護における口腔ケアの重要性と具体的な方法について詳しく解説します。

1. 介護口腔ケアの重要性

① 口の健康を保つ

高齢になると唾液の分泌量が減り、口の中が乾燥しやすくなります。口の中が乾燥すると細菌が繁殖しやすくなり、むし歯や歯周病のリスクが高まります。口腔ケアを適切に行うことで、これらの問題を防ぐことができます。

② 誤嚥性肺炎の予防

高齢者は、飲み込む力（嚥下機能）が低下することで、食べ物や唾液が気管に入る「誤嚥（ごえん）」が起こりやすくなります。口の中に細菌が多いと、それが肺に入り、誤嚥性肺炎の原因になります。口腔ケアを徹底することで、誤嚥性肺炎のリスクを減らすことができます。

③ 食事の楽しみを維持する

口の中が健康でないと、食べることが難しくなり、栄養不足や体力低下につながります。しっかり噛んで味わえることで、食事の楽しみが増し、生活の質（QOL）の向上にもつながります。

④ 認知症の進行を防ぐ

最近の研究では、歯が少ない人ほど認知症のリスクが高まることがわかっています。しっかり噛むことで脳が刺激され、認知機能の低下を防ぐ効果が期待されています。

2. 介護口腔ケアの具体的な方法

口腔ケアは、大きく分けて「セルフケア」（本人が行う）と「介助ケア」（介護者がサポートする）があります。それぞれの方法を見ていきましょう。

① セルフケア（本人ができる場合）

- ・1日2回以上の歯みがき
→朝食後と寝る前に、歯と歯ぐきを優しく磨く。
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使う

- 歯と歯の間の汚れをしっかり取る。
- ・うがいをする
- 食後や就寝前に、殺菌効果のあるうがい薬や水で口をすすぐ。
- ・舌の清掃
- 舌に付着した汚れ（舌苔）を専用のブラシで優しく取り除く。

② 介助ケア（本人ができない場合）

介護者が口腔ケアを行う場合は、本人の状態に合わせて適切な方法を選びます。

【準備するもの】

- ・やわらかめの歯ブラシ
- ・歯間ブラシやスポンジブラシ（口腔清掃用）
- ・濡らしたガーゼや綿棒
- ・コップとうがい用の水
- ・口腔保湿ジェル（口の乾燥がひどい場合）

【介助のポイント】

1. リラックスした姿勢をとる
→ 車いすに座らせるか、ベッドの場合は頭を少し起こして行う。
2. 歯ブラシを使って歯を磨く
→ 力を入れすぎず、歯ぐきも優しくブラッシング。
3. 口の中の汚れを取り除く
→ 歯ブラシが難しい場合は、濡らしたガーゼやスポンジブラシを使って拭う。
4. うがいをさせる（できる場合）
→ うがいができない場合は、ガーゼやスポンジで余分な唾液や汚れを拭き取る。
5. 入れ歯のケアも忘れずに
→ 入れ歯は毎日取り外して洗浄し、夜は外して保管する。

3. 口腔乾燥（ドライマウス）の対策

高齢者は唾液の分泌が減り、口の中が乾燥しやすくなります。口腔乾燥を防ぐためのポイントを紹介します。

- ・こまめに水分補給をする
- ・食事の際によく噛む（噛むことで唾液の分泌が促進される）
- ・口腔保湿ジェルやスプレーを使用する
- ・舌や口の周りのマッサージを行う（唾液腺を刺激する）

4. 介護口腔ケアのポイント

1. 無理に行わない
→ 本人が嫌がる場合は、一度中断して落ち着いてから再開する。
2. できるだけ本人の自立を尊重する
→ できる部分は本人にやってもらい、難しいところだけサポートする。

3. 清潔に保つ習慣をつける
→ 口腔ケアを毎日の習慣として取り入れる。
4. 歯科医や専門家と連携する
→ 定期的な歯科検診を受け、必要に応じて専門家に相談する。

5. まとめ

介護における口腔ケアは、単に口の健康を守るだけでなく、誤嚥性肺炎の予防、栄養状態の改善、認知症予防など、全身の健康にも大きく影響します。毎日の適切なケアを行うことで、健康で快適な生活を送ることができます。

介護者にとって口腔ケアは負担に感じることもありますが、無理なく続けられる方法を取り入れ、専門家のアドバイスを受けながら進めていきましょう。小さな積み重ねが、大きな健康につながります。