



介護口腔ケアの基礎知識

介護口腔ケアの基礎知識

高齢になると、歯や口の機能が衰え、むし歯や歯周病、口腔乾燥（ドライマウス）などの問題が起こりやすくなります。さらに、飲み込む力（嚥下機能）が低下することで誤嚥性肺炎のリスクも高まります。これらを防ぐために重要なのが「介護口腔ケア」です。介護口腔ケアを適切に行うことで、高齢者の健康や生活の質（QOL）を向上させることができます。ここでは、介護口腔ケアの基礎知識について詳しく解説します。

1. 介護口腔ケアとは？

介護口腔ケアとは、介護を必要とする方の口の健康を維持するためのケアを指します。具体的には、歯みがきや入れ歯の清掃、口腔マッサージ、唾液の分泌を促すケアなどが含まれます。これらのケアを行うことで、むし歯や歯周病を防ぎ、口腔機能の維持・向上を目指します。

口腔ケアは大きく分けて以下の2種類があります。

1. 器質的口腔ケア（清掃ケア）

→ 口の中を清潔に保つことを目的とするケア（歯みがき、舌みがき、入れ歯の清掃など）。

2. 機能的口腔ケア（リハビリケア）

→ 口の機能を維持・回復させるためのケア（口のマッサージ、唾液腺の刺激、発声練習など）。

2. 介護口腔ケアの重要性

① 口の健康を守る

高齢になると、歯みがきが不十分になりやすく、むし歯や歯周病が進行しやすくなります。口腔ケアを適切に行うことで、これらの病気を予防し、歯を長く健康に保つことができます。

② 誤嚥性肺炎を防ぐ

口の中に細菌が多い状態で食事をする、誤って気管に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすリスクが高まります。口腔ケアを徹底することで、肺炎の予防につながります。

③ 食事を楽しめる

歯ぐきの痛みや入れ歯のトラブルがあると、食事を楽しむことが難しくなります。口の中の状態を良好に保つことで、しっかり噛んで食べることができ、栄養状態の改善にもつながります。

④ 認知症の進行を抑える

噛むことや口を動かすことは脳の活性化につながります。歯の健康を保ち、口腔機能を維持することで、認知症の予防・進行抑制が期待できます。

3. 介護口腔ケアの具体的な方法

① 歯みがき（ブラッシング）

- ・歯ブラシは柔らかめのものを使用し、歯と歯ぐきの境目を優しく磨く。
- ・歯みがきが難しい場合は、濡らしたガーゼやスポンジブラシを使って拭き取る。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスを活用し、歯と歯の間の汚れを除去する。

② うがい（口腔清掃）

- ・食後や寝る前にうがいをして口の中を清潔にする。
- ・うがいができない場合は、口腔用のウェットティッシュで汚れを拭き取る。

③ 舌の清掃

・舌苔（ぜったい）と呼ばれる汚れがたまると口臭の原因になるため、専用の舌ブラシで優しく清掃する。

④ 唾液の分泌を促すケア

- ・唾液が少ないと口の中が乾燥し、細菌が繁殖しやすくなるため、唾液腺をマッサージする。
- ・ガムを噛む、よく噛んで食事をする事で唾液の分泌を促す。

⑤ 入れ歯のケア

- ・入れ歯は毎日外して洗い、専用の洗浄剤を使って清潔に保つ。
- ・入れ歯をつけたまま寝ると細菌が繁殖しやすくなるため、就寝時は外して保管する。

4. 介護口腔ケアを行う際のポイント

1. 優しく丁寧に行う

→ 高齢者の口の中は敏感なため、強く磨かず優しくケアする。

2. 本人のペースに合わせる

→ 無理に口を開かせたり、嫌がる場合は一度休憩し、リラックスしてから再開する。

3. コミュニケーションを大切にする

→ 口腔ケアを行う前に「これから歯を磨きますね」など、声をかけながら進める。

4. 適切な姿勢で行う

→ 車いすに座らせるか、ベッド上なら頭を少し起こして行う。

5. 定期的に歯科検診を受ける

→ 歯科医師や歯科衛生士に相談し、専門的なケアを受けることも大切。

5. まとめ

介護口腔ケアは、高齢者の健康維持に欠かせない重要なケアのひとつです。適切な口腔ケアを行うことで、むし歯や歯周病を防ぎ、誤嚥性肺炎のリスクを減らし、食事の楽しみを維持することができます。また、認知症の進行を抑える効果も期待されます。

毎日のケアを無理なく続けるためには、本人の負担を減らし、楽しく行う工夫が必要です。介護をする方も無理をせず、歯科医師や専門家のアドバイスを活用しながら進めていきましょう。

口腔ケアの積み重ねが、高齢者の健康と生活の質を向上させる大切な一歩となります。