



# Q&Aコーナー

## 介護口腔ケア Q&A ～介護口腔ケア推進士に聞いてみよう～

介護口腔ケアは、高齢者の健康維持や生活の質を向上させるためにとても大切です。ご自宅で介護をされている方や、介護職の方から寄せられる質問をQ&A形式でまとめました。ぜひ参考にしてください。

### Q1. 高齢者の口腔ケアはどのくらいの頻度で行うべきですか？

A. 基本的には、朝と夜の1日2回が理想です。特に就寝前は口の中の細菌が繁殖しやすいため、念入りにケアしましょう。また、食後に軽くうがいをするだけでも効果があります。誤嚥性肺炎を防ぐためには、最低でも1日1回はしっかりケアすることが大切です。

### Q2. 介護が必要な人の歯みがきを手伝うとき、気をつけることは？

A. まず、本人の体勢を整え、安全にケアできるようにしましょう。椅子に座れる場合は、背中をしっかり支えてあげると安定します。寝たきりの方の場合は、横向きにして行くと誤嚥を防げます。ブラシを動かす際は、力を入れすぎず、小刻みに優しく磨くのがポイントです。

### Q3. 口を開けてくれない場合、どうしたらいいですか？

A. まずは、リラックスできるように声かけをしながら行いましょう。唇の端を優しく押したり、頬をマッサージすると、口を開きやすくなる場合があります。また、唇が乾燥していると痛みを感じやすいため、ワセリンや口腔保湿ジェルを塗るのも有効です。

### Q4. 入れ歯のケアはどうすればいいですか？

A. 毎食後に水洗いし、1日1回は入れ歯用ブラシを使って洗浄しましょう。夜は外して保管するのが基本ですが、装着したまま寝る場合は、しっかり清掃して清潔に保ちます。また、月に1～2回は入れ歯洗浄剤を使い、細菌の繁殖を防ぎましょう。

**Q5. 誤嚥性肺炎を防ぐためにできる口腔ケアは？**

A. 口の中の細菌が誤嚥性肺炎の原因になるため、歯や舌をしっかり清潔に保つことが重要です。また、食事の前後に口腔体操（口を大きく開ける、舌を動かすなど）を行うと、飲み込みやすくなり、誤嚥のリスクを減らせます。

**Q6. 口臭が気になる場合、どのように対処すればいいですか？**

A. 口臭の原因は、歯垢、舌苔（ぜったい）、乾燥、入れ歯の汚れなどさまざまです。歯みがきと一緒に舌のケアを行い、口腔保湿ジェルやマウスウォッシュを使うと効果的です。水分補給をしっかりと行うことも、口臭予防につながります。

**Q7. 口腔ケアの時間が十分に取れません。短時間でできるケア方法は？**

A. 1分程度でできる簡単なケアとして、保湿ジェルや口腔ケア用ウェットティッシュを使って口の中を拭き取る方法があります。また、うがいができる方なら、殺菌作用のあるマウスウォッシュを活用すると手軽にケアができます。

**Q8. 口腔ケアを嫌がる方に、どのようにアプローチすればいいですか？**

A. 口腔ケアに抵抗がある方には、まず「なぜ必要なのか」を優しく伝えることが大切です。また、ケアの前に口腔体操や頬のマッサージを取り入れると、リラックスしやすくなります。好きな音楽をかけたり、楽しい雰囲気を作るのも効果的です。

**Q9. 介護職として、口腔ケアのスキルをもっと学びたいのですが、どこで学べますか？**

A. 歯科医院や地域の研修会、介護施設での講習会に参加すると、実践的なスキルを学ぶことができます。また、「介護口腔ケア推進士」などの資格取得を目指すのもおすすめです。最近では、オンライン講座でも学べる機会が増えています。

**Q10. 口腔ケアを習慣化するために、家族や施設でできる工夫は？**

A. 口腔ケアを毎日のルーティンに組み込むことが大切です。たとえば、食後に「口腔ケアタイム」を設けたり、カレンダーやチェックリストを活用するのも良い方法です。家族やスタッフ同士で声をかけ合い、無理なく続けられる環境を整えましょう。

**Q11. 高齢者の口腔ケアはどのくらいの頻度で行うべきですか？**

A. 1日2回（朝・夜）が理想ですが、最低でも1日1回はしっかりケアしましょう。就寝前のケアは特に重要です。

Q12. 介護が必要な人の歯みがきを手伝うとき、気をつけることは？

A. 体勢を整え、安全に行うことが大切です。力を入れすぎず、小刻みに優しくブラシを動かしましょう。

Q13. 口を開けてくれない場合、どうしたらいいですか？

A. 声かけや頬のマッサージを試してみましょう。リラックスできる環境を作るのも効果的です。

Q14. 入れ歯のケアはどうすればいいですか？

A. 毎食後に水洗いし、1日1回は入れ歯用ブラシで清掃。夜は外して清潔に保管しましょう。

Q15. 誤嚥性肺炎を防ぐためにできる口腔ケアは？

A. 歯や舌を清潔に保つことが重要。食事前後に口腔体操を行い、飲み込む力を鍛えましょう。

Q16. 口臭が気になる場合、どのように対処すればいいですか？

A. 歯磨き、舌ケア、口腔保湿ジェル、水分補給が効果的です。

Q17. 口腔ケアの時間が十分に取れません。短時間でできるケア方法は？

A. 保湿ジェルや口腔ケア用ウェットティッシュを使う、マウスウォッシュを活用するのも良い方法です。

Q18. 口腔ケアを嫌がる方に、どのようにアプローチすればいいですか？

A. 理由を優しく伝え、口腔体操や楽しい雰囲気作りを試してみましょう。

Q19. 介護職として、口腔ケアのスキルをもっと学びたいのですが、どこで学べますか？

A. 歯科医院や研修会、オンライン講座を活用しましょう。「介護口腔ケア推進士」の資格もおすすめです。

Q20. 口腔ケアを習慣化するために、家族や施設でできる工夫は？

A. 「口腔ケアタイム」を設けたり、カレンダーやチェックリストを活用しましょう。

Q21. 口腔ケアに適した歯ブラシの選び方は？

A. 柔らかめの毛、コンパクトなヘッドが高齢者向けです。持ち手が太いものは握りやすく、介助しやすいです。

Q22. 舌苔（ぜったい）を取り除く方法は？

A. 舌ブラシを使い、力を入れず優しくこすりましょう。1日1回、朝の歯磨き時に行うのが理想です。

Q23. うがいができない方のケア方法は？

A. 口腔ケア用のスポンジブラシで口内を優しく拭き取るのがおすすめです。

Q24. ドライマウス対策には何が効果的？

A. こまめな水分補給、口腔保湿ジェルの使用、唾液腺マッサージが効果的です。

Q25. 口腔体操の効果と方法は？

A. 口腔体操は唾液分泌を促し、飲み込む力を鍛えます。「パタカラ体操」がおすすめです。

Q26. 食べこぼしが増えてきたら？

A. 口の筋力低下が原因の可能性。噛む力を鍛えるトレーニングや、食事の工夫が必要です。

Q27. 高齢者向けの歯磨き粉の選び方は？

A. フッ素入りで刺激が少ないものがおすすめ。保湿成分が含まれているとより効果的です。

Q28. 噛む力を維持するための食事のポイントは？

A. 硬すぎず適度な噛みごたえのある食品を取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。

Q29. 口腔ケアに役立つアイテムは？

A. 口腔3湿ジェル、舌ブラシ、スポンジブラシ、マウスウォッシュなどがあります。

Q30. 夜間の口腔ケアで気をつけることは？

A. 寝る前は特にしっかりケアし、口の中の細菌を減らすことが大切です。

Q31. 入れ歯のトラブルを防ぐには？

A. こまめな清掃と、定期的な歯科検診を受けることが重要です。

Q32. 誤嚥を防ぐための食事の工夫は？

A. とろみをつける、姿勢を正しくする、ゆっくり食べることがポイントです。

Q33. 口腔ケアをすると風邪をひきにくくなる？

A. はい。口腔内の細菌が減ることで、免疫力が高まり、風邪や肺炎の予防につながります。

Q34. 高齢者が好む歯みがき方法は？

A. 優しく丁寧にすることが大切。好きな香りの歯磨き粉を選ぶと気持ちよく磨けます。

B. Q35. 自然な唾液を増やす方法は？

A. よく噛む、口腔体操、ガムを噛む、唾液腺マッサージを試しましょう。

**Q36. 入れ歯を長持ちさせるコツは？**

**A. 正しいケアを行い、噛む力に合った入れ歯を使いましょう。**

**Q37. 定期的な歯科検診は必要？**

**A. はい。3～6か月ごとに歯科検診を受け、専門的なケアを受けるのが理想です。**

**Q38. 口腔ケアが認知症予防に役立つのは本当？**

**A. はい。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。**

**Q39. 寝たきりの方の口腔ケアで注意すべきことは？**

**A. 誤嚥しないよう、体勢を横向きにして行うと安全です。**

**Q40. 口腔ケアを楽しく行うコツは？**

**A. 好きな音楽を流す、会話をしながら行うなど、楽しい雰囲気作りを心がけましょう**

**Q41. 口腔ケアをすると食欲が増すって本当？**

**A. はい。口の中が清潔になると味覚が正常に働き、食事をおいしく感じられるようになります。**

**Q42. 口腔ケアをしないと、全身の健康にどんな影響がありますか？**

**A. 口の中の細菌が増えると、誤嚥性肺炎や心臓病、糖尿病の悪化などのリスクが高まります。**

**Q43. 口腔ケアの時間を短縮するコツはありますか？**

**A. 歯磨きシートやスポンジブラシを活用し、口腔ケアを食後のルーティンに組み込むと、効率よく行えます。**

**Q44. 歯ぐきが腫れている場合の口腔ケアはどうすればいいですか？**

A.強く磨かず、柔らかい歯ブラシで優しくマッサージするように磨きましょう。症状が続く場合は歯科を受診してください。

Q45. 介護施設での口腔ケアをもっと充実させる方法は？

A.介護職員向けの研修を受ける、歯科衛生士の訪問指導を受ける、口腔ケアを習慣化する工夫をすると良いでしょう。

Q46. 入れ歯を嫌がる高齢者にどう対応すればいいですか？

A.理由を確認し、不快感がある場合は歯科医に相談を。無理に装着させるのではなく、少しずつ慣れてもらうことが大切です。

Q47. 口腔ケアがうまくいかず悩んでいます。何か良い方法はありますか？

A.すべてを完璧にやろうとせず、「できる範囲で続ける」ことを意識しましょう。歯科医や専門家に相談するのもおすすめです。

Q48. 介護する側の負担を減らしながら口腔ケアを続けるコツは？

A.口腔ケアの時間を決めてルーティン化する、家族やスタッフと分担する、便利なケア用品を活用するなどの工夫が効果的です。

Q49. 口腔ケアをすることでインフルエンザ予防にもなるって本当？

A.はい。口の中の細菌が減ることで、ウイルスが体内に入りにくくなり、感染症予防につながります。

Q50. 口腔ケアを通じて、介護の時間を楽しくする方法はありますか？

A.「今日はどんな味の歯磨き粉にしよう？」など会話を交え、音楽を流しながらケアをすると、楽しい雰囲気になります。

口腔ケアは、高齢者の健康維持にとって欠かせないケアの一つです。しかし、実際にケアを行う際にはさまざまな疑問や課題が出てくるものです。本Q&Aが、日々の介護や介護現場でのケアに役立つヒントになれば幸いです。

今後も、介護口腔ケアの重要性を広め、すべての人が「健康で楽しい食生活」を送れるよう、取り組んでいきましょう！