

安心・安全・簡単!

水を使わない 口腔ケア

動画付

編著 角 保徳
著 守谷恵未 西田泰大
中野有生 羽田穂香
三橋あい子

知りたいことがよくわかる!
本当に効果的な口腔ケアとは!?

医歯薬出版株式会社



ジェルが届きにくい部位

通常スポンジブラシで保湿する際はスポンジの側面にジェルをつけて口腔内に塗布することが多いのですが、口蓋の奥（軟口蓋）や一番奥の歯の後方の歯肉（臼後三角部）への塗布はスポンジの先端でジェルを取るとスタンプ様に粘膜に塗布することができ、操作が容易になります（**図 12**）。

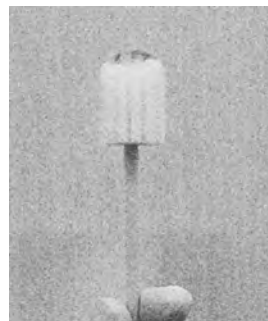


図 12 スポンジの上面にジェルを取る

ジェルを塗布する範囲

痰や剥離上皮の付着範囲よりも大きくジェルを塗布して下さい。痰や剥離上皮全体をジェルが覆うことで、ジェルの水分が痰や剥離上皮の上からだけでなく、縁の隙間からも入り込みます（**図 13,14**）。ジェルの水分が十分に浸透することで、粘膜に付着した痰や剥離上皮が格段に除去しやすくなります。

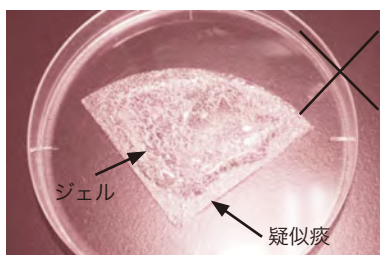


図 13 ジェルが痰や剥離上皮を覆っていないイメージ



図 14 ジェルが痰や剥離上皮全体を覆うイメージ

Step 8. 残存歯の歯磨き

保湿の時間を利用して、残存歯の歯磨きや歯間部の清掃を行います。利き手には歯ブラシまたは歯間ブラシ、もう一方の手には吸引管をもち、歯磨きで浮いたプラーク等とともに吸引管で口腔外へ排出します。

歯磨きでもジェルを活用

歯ブラシにジェルを少し取り磨くことで（図 15）、磨く際に浮き出たプラークがジェルにより飛び散らずにまとまり、吸引管で回収しやすくなります。吸引管は常に歯ブラシのそばに置きプラークを常時吸引します（図 16）。



図 15 歯ブラシに少量ジェルを取る



図 16 吸引管は歯ブラシのそばに置く

歯間ブラシの使用時は歯の裏側からも吸引管を

歯間ブラシにも同様にジェルを少し取り、ジェルでプラークを絡めとりながら歯間部の清掃をします。先に吸引管が歯間部に接触していると、歯間ブラシが歯間部を通る前にジェルが吸引管に吸い込まれてしまうため、歯間ブラシを歯間部に通してから引いてくるときに吸引管を歯間部に接触させます。歯間部のプラークや痰、剥離上皮の付着量が多い場合は、何度か歯間ブラシを動かす際に吸引管を歯の裏側から当てることで汚染物の回収を効率よく行えます（図 17,18）。



図 17 歯間ブラシで歯間部の清掃



図 18 吸引管を歯の裏側から当てる

6

「水を使わない口腔ケア」に関するQ&A

歯科医師や歯科衛生士の学生教育において、未だ要介護高齢者に対する口腔ケアの教育は十分といえない状況です。このような状況で、歯科以外の医療系の学生に口腔ケアを十分に教育することは非常に困難と思われます。実際の臨床で初めて要介護高齢者の口腔ケアを行い、苦手意識や疑問が生じることも多いと思います。

筆者らは、「水を使わない口腔ケア」を歯科医療従事者だけでなく看護・介護者を含む多くの職種が行えるよう講演・出版活動を広く行い、そのなかで多くの質問をいただきました。それを類型化したところ、皆様が困っている点が系統的に浮かび上がってきました。本章では、それを項目別にQ & Aでまとめ、「水を使わない口腔ケア」を行うポイントや、身近な疑問、手技のテクニックも細かく説明しています。写真等を通し、臨床で役立つように実践的な回答になるよう努めました。

1 口腔ケアの手技

Q 「お口を洗うジェル」(以下、ジェル) の1回の使用量はどれくらいですか？

1回の口腔ケアでジェルはどのくらい使用するのでしょうか。ジェルが誤嚥の原因とならない適切な量はどのくらいですか。

A 口腔乾燥や汚染の程度によってジェルの使用量を調整します。口腔内の乾燥が軽度の場合は10円玉程度、重度の場合は500円玉程度が目安です。

唾液分泌があり口腔乾燥や汚染が軽度の患者の場合、口腔内に大量のジェルを塗布すると唾液と一緒に流れてしまい、誤嚥のリスクが生じます。一方、唾液の分泌が認められない重度の口腔乾燥の患者に対して少量のジェルを塗布しても、すぐにジェル自体が乾いてしまい有効な口腔ケアが行えません。したがって、保湿を行う前に患者の口腔乾燥や汚染の程度を観察し、ジェルの使用量を調整します。

1 口腔乾燥が軽度の場合のジェルの量

口腔粘膜はすでに唾液で湿潤していることから、口腔粘膜を保湿する必要はありません。そのため、ジェルは歯磨きや歯間ブラシの際に使用する量だけなので、10 円玉程度の量を目安として下さい（図 1）。



図 1 口腔乾燥が軽度な場合のジェルの量

2 口腔乾燥が重度の場合のジェルの量

唾液の分泌がなく乾燥した痰や剥離上皮の付着が認められる場合は、口腔ケアの最初や途中で保湿を行う必要があります。そのため、ジェルの量を目安として 500 円玉程度の量が必要になります（図 2）。しかし、ジェルの使用量は口腔乾燥の程度だけでなく、乾燥した痰や剥離上皮の量によっても変化します。口腔ケアの最初の保湿ジェルの目安は、粘膜や歯に塗布した際に薄い緑色にみえる程度です（図 3）。ジェルが濃い緑色にみえる場合は厚く塗布しすぎとなります。乾燥した痰や剥離上皮が多い場合は、何回かに分けてジェルを塗布することを推奨します。



図 2 口腔乾燥が重度な場合のジェルの量

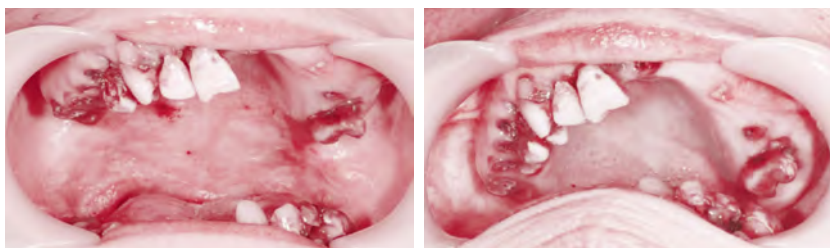


図 3 口腔乾燥が重度の場合に最初の保湿で塗布するジェルの量の目安
左：ジェルを塗布する前、右：ジェルを塗布したあと

Q 口腔乾燥が重度の場合の保湿のポイントを教えてください

口腔乾燥が重度の方は、口腔内が非常に荒れて痛そうです。保湿が重要であるとは思いますが、具体的にどのようにしたらよいでしょうか。

4 装着手順（動画にも詳細あり）

1. 口唇と口角にジェルを塗布して、保湿します（図 14a）.
2. 口角鉤のウイングにジェルを塗布します（図 14b）.
3. 左右どちらか片方の口角にウイングを掛けます（図 14c）.
4. 口角鉤をもっていない手指で、ウイングをかけていないほうの頬粘膜を広げ、口角鉤を縮めて広げた頬粘膜にもう片方のウイングを掛けます（図 14d）.
5. 両側の頬粘膜にウイングが掛かったらゆっくり手を離します.

5 確認事項

装着後、ウイングが歯に引っかかっていないか、歯肉に口角鉤が接触していないか確認して下さい（図 14e）.

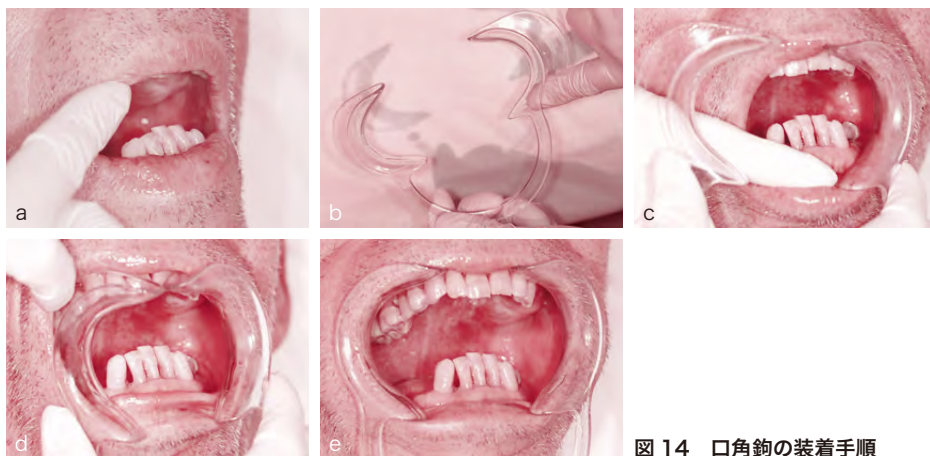


図 14 口角鉤の装着手順

Q 口角鉤使用時の注意点を教えてください

はじめて口角鉤を使用します。注意点はありますか。

A 口唇や口角の傷の有無や口角鉤のサイズの確認をします。

口角鉤は、手技や患者の口腔内状態によっては装着時に疼痛を生じる可能性があるため、疼痛を引き起こさないように十分注意します。以下に口角鉤を装着する際の注意点を記載します。