

2 どうしたら上手に歯磨きをしてあげられますか？

上手な歯磨きとは、歯に付いた食べカス、歯垢などをきれいに取り除くことです。介護者、要介護者の負担を少なくするために安全、効率よく行う事が大切です。

そのために、食べカスや歯垢がどこに付きやすいのかを事前に理解する事が必要になります。例えば、体の半身に麻痺がある場合、麻痺側に汚れが多く付く傾向があることを踏まえ、確認をしてから清掃を行きましょう。

歯は、機能や形態の特徴から「噛み合わせの溝（咬合面）」、「歯と歯ぐきの境目（歯頸部）」、「歯と歯の間（隣接面）」が食べカスや歯垢が付きやすい場所です(図8)。

これらの部位に歯ブラシの毛先を直角に優しく押し当て、小刻みに横に動かし（2～3mm）、機械的に取り除きます。この清掃方法は、スクラビング法と呼ばれ、汚れを効果的に取り除く事ができます（図9～11）。その際は、歯に歯ブラシの毛先を強く当て過ぎないように注意しましょう。強い力で磨くと肝心の歯ブラシの毛先が曲がり、歯垢に当たらず、取り除く汚れの量が減ってしまいます。また、不要な痛みを与えてしまう恐れがあるため、注意しましょう。

磨き残しを作らないためには、歯磨きの順番を決めるとよいです。いつも決まった

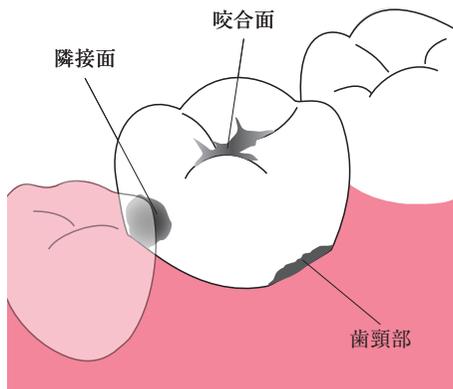


図8 汚れが付きやすい場所

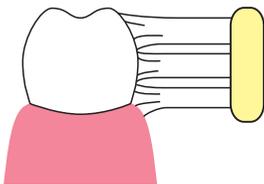


図9 歯ブラシの当て方
(歯の表側)



図10 歯ブラシの当て方
(奥歯の裏側)



図11 歯ブラシの当て方
(前歯の裏側)

場所から、1本の歯も残すことなく歯磨きを行うことを目標としましょう。入れ歯が入っている場合は、入れ歯を外してから口の中の清掃を行いましょう。

以上が基本的な清掃方法です。以下は状態別の清掃方法について詳細を述べていきます。

1. 見た目では歯がない人

1) 歯がない人

歯がない人は、歯磨きの必要はありません（図12）。しかし、粘膜、舌は不潔になるため、口の中の清掃は必要となります。スポンジブラシを使い、上顎、下顎、頬の粘膜、舌の汚れを奥から手前に掻き取るように動かします。スポンジブラシは濡らした後、水分を絞ってから使用しましょう。スポンジブラシに付着した汚れは水洗い、またはペーパータオル、ウェットティッシュ等で拭き取ります。

2) 歯の根だけが残っている人（残根歯）

見た目では歯がなくても歯の根だけが残っている人は、歯の根に付いている菌垢と歯ぐきの境目の菌垢を取り除く必要があります（図13）。歯ぐきに歯ブラシの毛先が当たるため、軟らかめの歯ブラシを選択するとよいでしょう。歯ブラシは細かく動かし、菌垢などの汚れを取り除きましょう。

2. 歯が少しある人

隣り合う歯がなく、歯が孤立した状態で生えている人は、歯ブラシを介護者が左右入れやすいほうから入れ、1本ずつ磨く方法が適しています。歯の面を表側、裏側、左右の4面と考え、4面それぞれに歯ブラシの毛先を直角に当て、前後に細かく動かし、1面ずつ丁寧に磨きましょう（図14）。

入れ歯の金属の針金がかかる歯は、汚れが付きやすいです。歯ブラシ以外に歯間ブ



図12 歯がない人



図13 残根歯



図 14 歯ブラシの当て方（4面を意識する）



（長田 豊、他：障がいのある方の歯と口の問題と対応法、P. 27、口腔保健協会、2015）

図 15 歯間ブラシ



図 16 歯間ブラシの使用方法

ブラシを併用するのもよいでしょう（図 15、16）。最初は難しいかもしれませんが、慣れると効率よく歯と歯の間を清掃することができます。歯間ブラシは、歯と歯の間にすきまのある部位や、ブリッジ（歯に橋のように固定した被せ物）の下を清掃するのに適しています。また、歯がない部分の清掃は、スポンジブラシを使用しましょう。

3. 口を開けない、噛む人

口を開けない人に対しては、無理に口をこじ開けることは避け、口以外の部分のマッサージを行います。まずは、額と頬のマッサージを行い、口の周りの筋肉の緊張をゆっくりとほぐしましょう（図 17）。少し唇が緩んできたところで、手で下顎を下に軽く押し下げ、口を開けます。それでも、歯を食いしばり口を開こうとしない場合には、まずは無理をせず唇を指で除き、歯の表面などできるところの清掃を行いましょう。



図17 頬のマッサージ



図18 K-point

K-pointを軽く爪で圧して刺激すると口を開けてくれます。ただし個人差はあります

ここで、刺激を与えると反射的に口を開けるポイント（K-point）を紹介します。K-point 刺激とは、下顎の最も後方に隆起している部位（臼後三角後縁）のやや後方かつ内側（図18 ★印）で軽く爪で圧迫刺激を加えると開口が促されます。この方法は、個人でも左右差がみられたり、人によって効果の程度に差があります。効果がみられないからと強く圧迫しないよう注意しましょう。

嚙む人の口腔ケアを行う場合は、指を嚙まれないよう介護者は気をつけなければなりません。指を口の中に入れ、唇や頬を除く際には、歯と頬の粘膜の間、歯と唇の間に指を置くようにします。奥歯の嚙み合わせや前歯の先端には、指を置いてはいけません。また、清掃に使用している器具を嚙んだ場合は、慌てて無理にとろうとすると、破損してしまい器具の先が口の中に残り、誤飲（食道に入ること）することが考えられます。時間をかけて頬の緊張を解き、緩んだところで、口の外に出すようにしましょう。

4. 入れ歯の取り扱い

口の中を清潔に保つためには、歯や粘膜だけではなく、入れ歯の清掃も必須です。入れ歯を入れたまま歯磨きを行うと、入れ歯と接している歯、粘膜の清掃を十分に行うことができません。したがって口腔ケアの際は、まず入れ歯を取り外しましょう。取り出した入れ歯もブラシや洗浄剤で清掃を行います。

1) 入れ歯の着脱

要介護者の唇、頬に力が入っていると取り外しが難しくなるので、力を入れずに軽く口を開けてもらうと良いでしょう。筋肉が弛緩した状態であると、指で唇、頬を十分に押し広げることができます。