

7ポイント 介護技術

【口腔ケア】

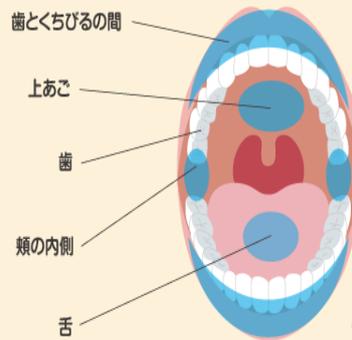
【口腔ケアの4つの目的】

- ①口腔内の清潔と潤いを保つ
- ②粘膜ケアにより、詰まった時の咳反射や嚥下機能をよくする
- ③口腔機能（食べる、呼吸、話す）を維持向上することでQOL向上につなげる
- ④誤嚥性肺炎や口腔内細菌による感染症の予防



【口腔ケアの流れ・歯ブラシ】

- ①口腔内確認（出血・腫れ・臭いetc）
- ②うがいをする
- ③ブラッシング
・持ち方は鉛筆持ち



「食べかす」
「くすり」
「痰」
が残りやすい場所

- ④うがい
- ⑤口腔内の確認（出血・磨き残し）

【口腔ケアの流れ・スポンジ】



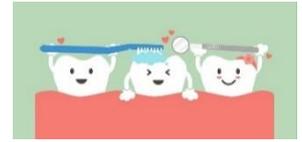
発行人より
ひとこと



こまめに、うがい、
手洗い、換気を
しましょう

ご利用者様に おいしく安全に
食べていただくために、口腔ケアは重要です。

口腔ケア Q&A



Q 1. 口腔ケアと発熱、関係あるの？

A. しっかり口腔ケアをすることで、肺炎の発症が40%減少します。死亡率の半減します。インフルエンザの予防にもなります。

Q 2. 転倒予防に関係あるの？

A. しっかりした歯とかみ合わせは、身体のバランスを保つのに大変重要です。入れ歯を入れたり治療することで、かみ合わせやあごが安定し、歩行の安定につながります。

Q 3. 窒息の予防にもなるの？

A. 口腔機能が低下している人は窒息を起こしやすくなります。口の体操を続けると、舌や口の周りの筋肉がよく動くようになり、唾液も出るようになるので、食べ物が飲み込みやすくなります。

Q 4. 口にも生活不活発病（廃用症候群）があるの？

A. 口の機能も、使わないと衰えてきます。噛まなくてよい柔らかい食べ物ばかり食べるなど、口をあまり動かさないでいると、頬、唇、舌などの力が弱くなります。

Q 5. 認知機能と関係があるの？

A. 口腔ケアや会話、しっかり噛むことなどは脳への刺激になります。しっかり食事がとれないと、脳への栄養が不足したり、全身状態の低下につながります。

Q 6. 入歯の手入れは、どうしたらいいの？

A. 日中は、食後に外してブラシで洗い装着してもらいます。
※研磨剤に入った歯磨き粉は、入歯を傷つけるので使わないようにしましょう。
夜間は、口の粘膜の保護のため、外して水中に保管します。

**ご利用者様に おいしく安全に
食べていただきますよう！**



ストレスをため込まない
リラックス呼吸法

＼ウイルスに負けない！



- ① 背筋をのばしてイスに座る
 - ② 肩の力をぬいて、かるく目を閉じる
 - ③ おなかを意識しつつ、鼻から息を吸う
 - ④ 全身に空気が行きわたるのを感じながら、呼吸に集中する
 - ⑤ 肺に残っている空気を吐ききるイメージで、ゆっくりと息を吐く
- (①～⑤を5分ほど繰り返しましょう)

