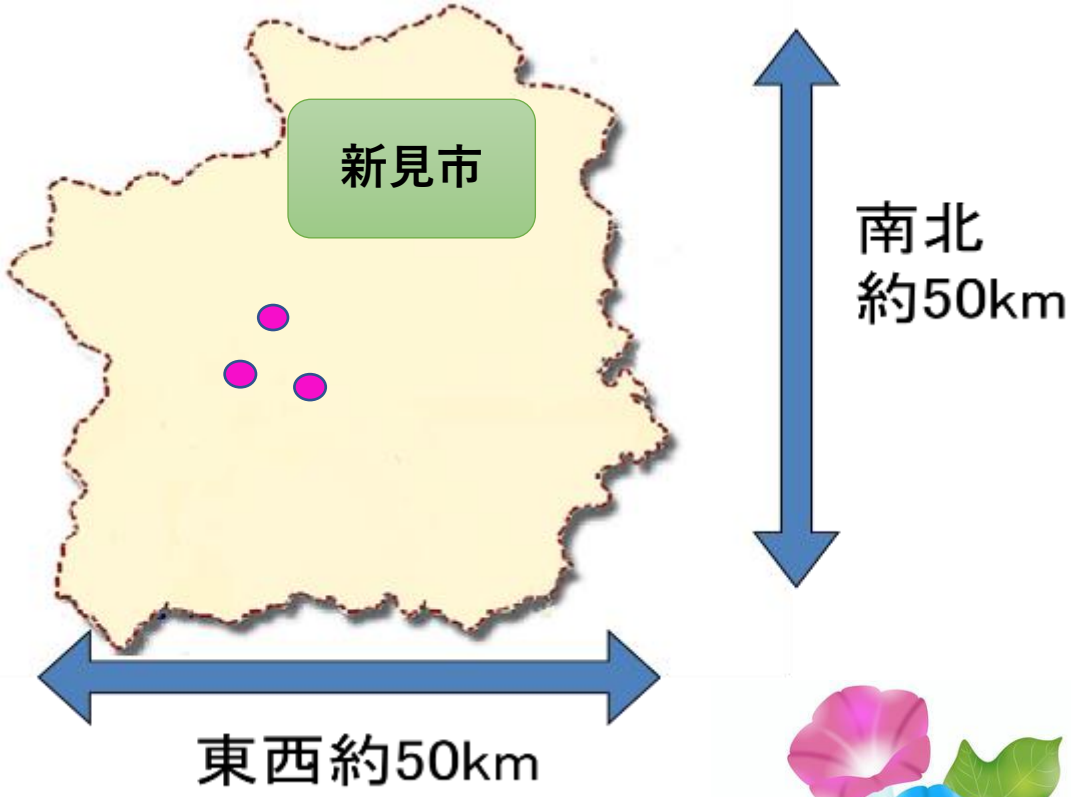
令和４年度第1回多職種小規模リモート研修

口腔ケアの重要性

訪問看護ステーションくろかみ
小郷寿美代
2022.8.24

新見市の訪問看護ステーション

・冬期、山間部は
５０ｃｍ以上の
積雪あり



・阿新虹の訪問看護ステーション
・訪問看護ステーション　WITH
・訪問看護ステーションくろかみ

訪問看護ステーションくろかみの概要

・活動範囲：新見市全域（７９３ｋｍ²）
・県内で２番目の広さ
・職員：常勤換算4.4人（R4年７月現在）

利用者の傾向

・新型コロナ感染症の影響で、
「本人に会わせてもらえないから連れて帰りたい」家族が増えた

・がん末期で緩和ケアの段階になり、
「治療がないなら家で看てあげたい・本人の希望を叶えたい」という
家族が増えた

・医療依存度が高い利用者の増加：
脳血管障害、小児慢性疾患、指定難病

『生活をみる』

・退院時に介護指導を受けても、理解できていない：口腔ケア
おむつのあて方、便の処理、胃ろうの管理、体位変換

新見市の現状

死亡順位（令和元年度）

１位：悪性新生物
２位：心疾患
３位：肺炎

在宅における歯科医療の現状

・歯科の専門家が少ない
・歯科検診がない
・きづいたら、肺炎
・口腔のことが後回しになっている

日々のケアで誤嚥性肺炎を予防する必要性があるのではないか

訪問看護ステーションくろかみの取り組み

・3年前から事業実施計画の目標の一つに「誤嚥性肺炎予防」を挙げ、口腔ケアに取り組んできた

1）初回訪問時に口腔の様子をチェック
2）利用者それぞれに合った口腔ケアの実施、家族への指導
3）利用者の状態に合わせたケアに変えていく

その結果

誤嚥性肺炎で退院してきた利用者が、再入院することなく自宅で療養できている

あいうべ体操

お口の機能を保ち、おいしく食事をするため
お口の体操「あいうべ体操」をしましょう！
新見市の主な死因（H27年）第3位は、肺炎です！！
「あいうべ」体操の効果
★虫歯予防やインフルエンザの予防
★歯周病予防や免疫力の向上
★誤嚥性肺炎や口腔内乾燥の予防
口呼吸から鼻呼吸へ
口呼吸でおこる口の乾燥や病気を「あいうべ」体操で予防します。
あ
「あー」と口を大きく開く
い
「いー」と口を大きく横に広げる
う
「うー」と口を大きく前につきだす
べ
「べー」と舌を下に伸ばす
●口を「あ～い～う～べ～」と動かします
●できるだけ大きく　声は少しでOKです
●1セット４秒前後のゆっくりとした動作で
●1日10セット（1分間）×3回を目標に！
食事の前に、お風呂で、デイサービスやサロンで職場で、親子で、いつでもどこでも
新見地域医療ネットワーク、新見地域医療連携推進協議会、新見歯科医師会、備北保健所新見支所

今年度

厚生労働省より

定期健診に歯科検診を取り入れる

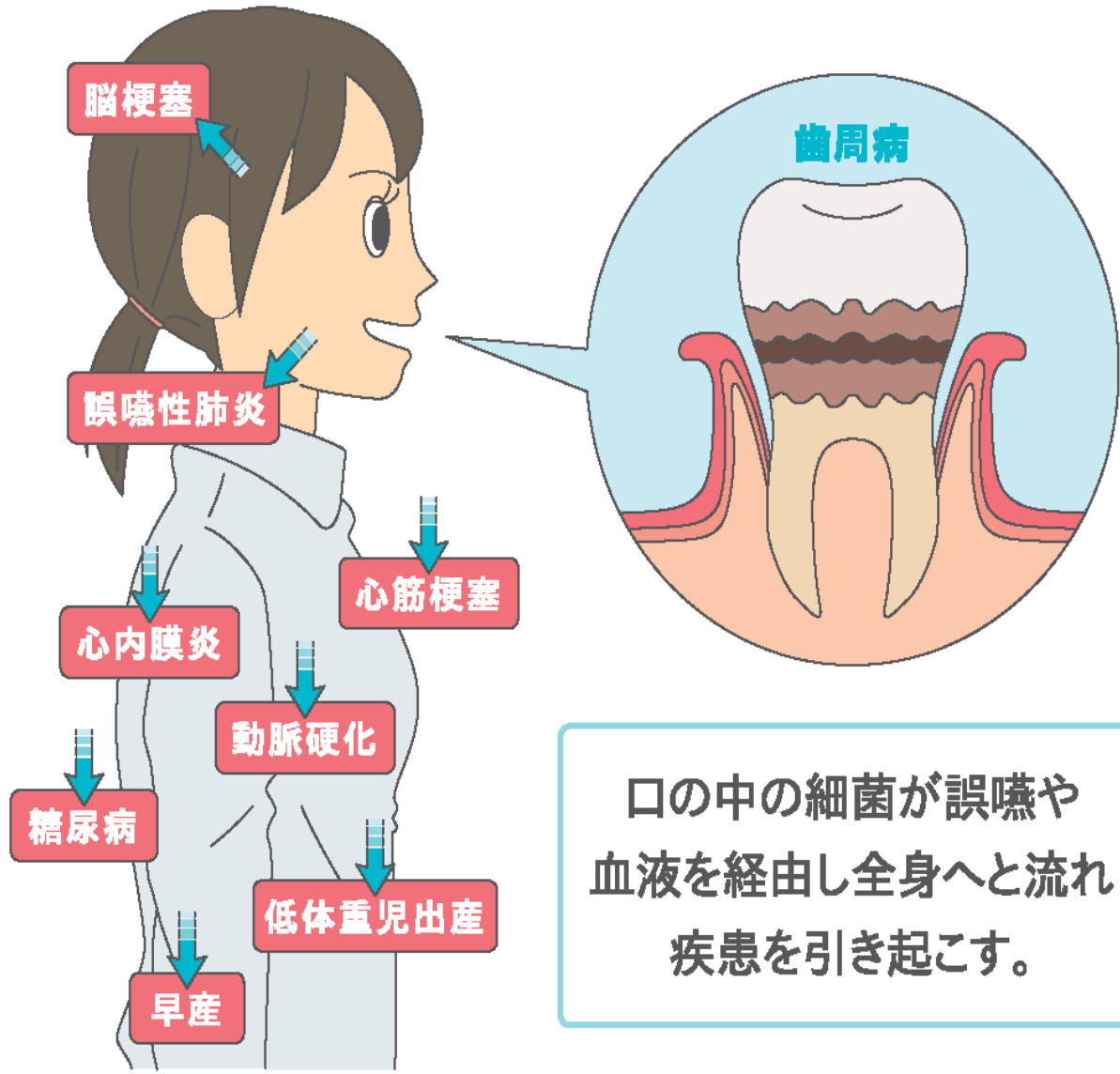
‖

国民皆歯科検診の導入で早期の口腔ケアを行う

医療費の削減につながる可能性あり

健康寿命を延ばす

歯周病との関係が指摘されている病気



口の中の細菌が誤嚥や
血液を経由し全身へと流れ
疾患を引き起こす。

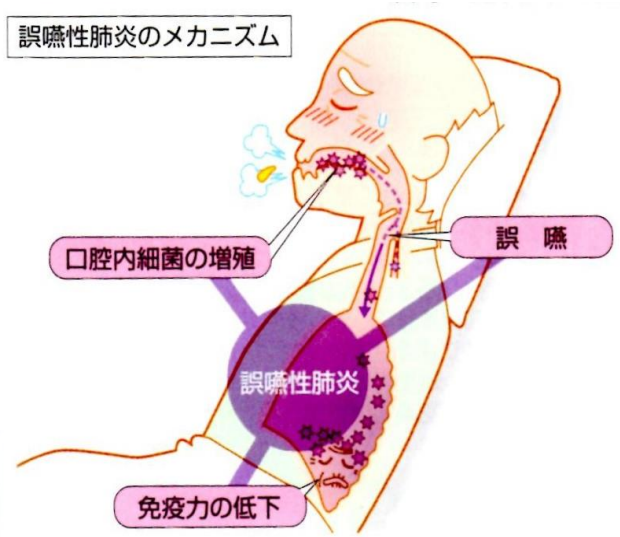
https://www.medius.co.jp/asourcenavi/dental_checkup/

誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは、咳、痰、発熱を主症状とし、食物、口腔、咽頭分泌物、胃液などとともに口腔内や胃内の常在菌を誤嚥することにより生じる肺炎の総称

誤嚥すると必ず誤嚥性肺炎になるわけではない
口腔内細菌の増殖や免疫力の低下が組み合わさると起こる

誤嚥性肺炎のメカニズム



予防策

- 口腔ケア〔p.126〕
- ADLの向上
- 食後，安静時の頭部挙上
- 食事中の誤嚥予防
- ACE阻害薬の投与*
- 呼吸筋の強化（咳嗽訓練など）
- 摂食嚥下リハビリテーション（食形態の調整など）
- 基礎体力，栄養状態の改善

* なぜなら サブスタンスPの濃度を上昇させ，咳嗽反射を誘発するからです．

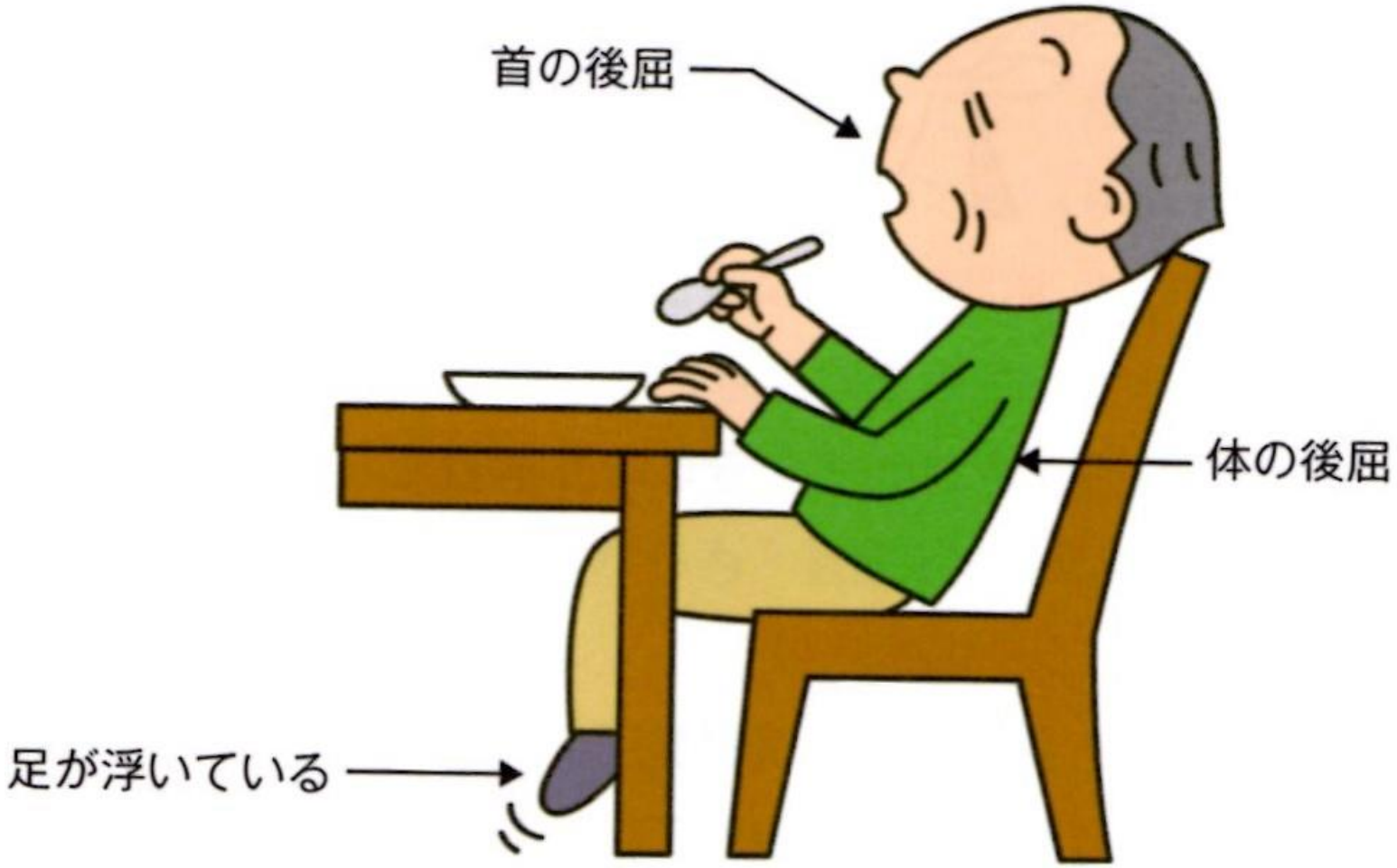
用語 サブスタンスP
嚥下反射や咳嗽反射に関わる神経伝達物質．ドパミン刺激により合成される．加齢や脳血管障害などでドパミン合成が低下して枯渇すると考えられている．

- 誤嚥性肺炎の原因菌は，口腔内に常在する嫌気性菌である場合が多いため，口腔ケアにより口腔内細菌の増殖を防ぐことは誤嚥性肺炎の予防に有効です．

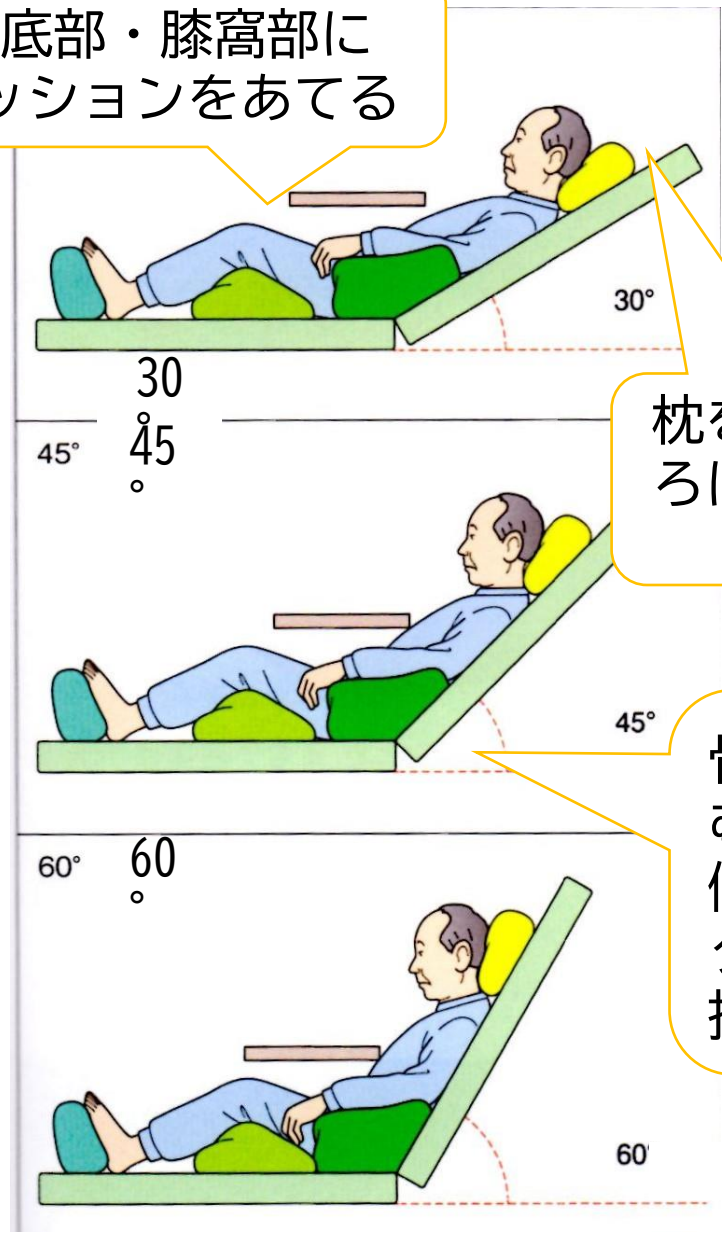
ポイント
食事中の誤嚥予防の具体的な内容については，食事介助の手順〔p.115〕を参照してください．

看護がみえるVol1メディックメディア，p116，

食事時の姿勢：危ない食事の姿勢例



リクライニング位での食事姿勢



足底部・膝窩部にクッションをあてる

枕を頸部のうしろにしっかり入れる

骨盤を正面にむける. 身体が傾く場合はクッションを挟む

リクライニング位

リクライニング30～60度で食事を摂取する
⇒嚥下の5段階「口腔期」での食塊の送り込みを助ける（重力の活用）

デメリット

覚醒を維持しにくい、頸部の伸展を招きやすい

摂食嚥下ビジュアルリハビリテーション，学研メディカル秀潤社，2017

口腔ケアの効果

1. 口腔内の汚れの除去
   - 口腔の疾病予防
   - 食欲増進
2. 唾液分泌促進し、口腔内自浄作用を高める
   - 呼吸器疾患(**誤嚥性肺炎**)の予防
   - 摂食・嚥下機能回復
   - 脳機能の活性化（口腔ケアが刺激となる）
3. 口臭予防
4. 生活リズムをつくる

唾液の機能
抗菌作用、消化作用、粘膜潤滑作用、食べ物の凝集作用

口腔ケア用品　その1

基礎から学ぶ口腔ケアP32.図3.

■図３　口腔粘膜清掃用品

口腔ケア用品　その2

https://sinkanurse.jp/8786/

スポンジブラシの使い方

看護がみえるVol1メディックメディア，p116，2018

●粘膜ケア・・・スポンジブラシを使用

✓誤嚥に注意！水分を絞る

✓水は2つ用意し、洗いながら汚れを除去する

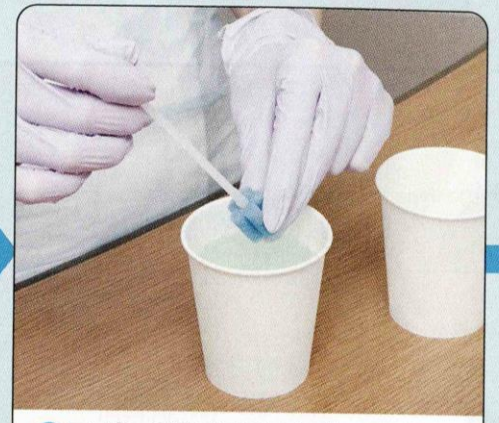
スポンジブラシの使い方

●スポンジブラシは必ず水で湿らせて使用します．ただし，十分に絞ってから口に入れることが重要です*．

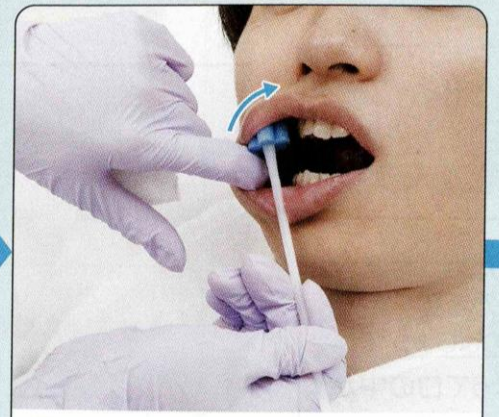
* なぜなら 水を含んだままでは，スポンジから流れ出た水を誤嚥する可能性があるからです．

●スポンジブラシは，回転させながら「奥から手前」，「中から外」に向かって汚れをかき出すように動かします．

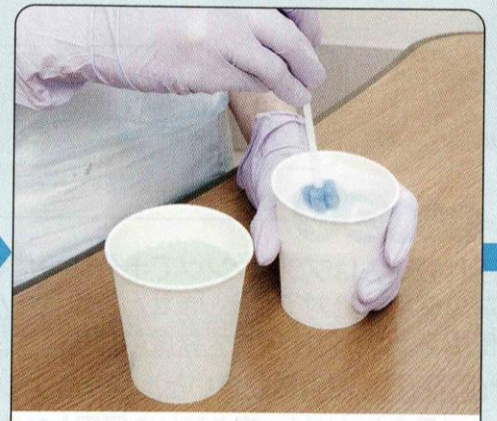
スポンジブラシの使用方法



❶スポンジをきれいな水で湿らせ，しっかりと絞る．



❷口腔内を拭い，汚れを除去する．

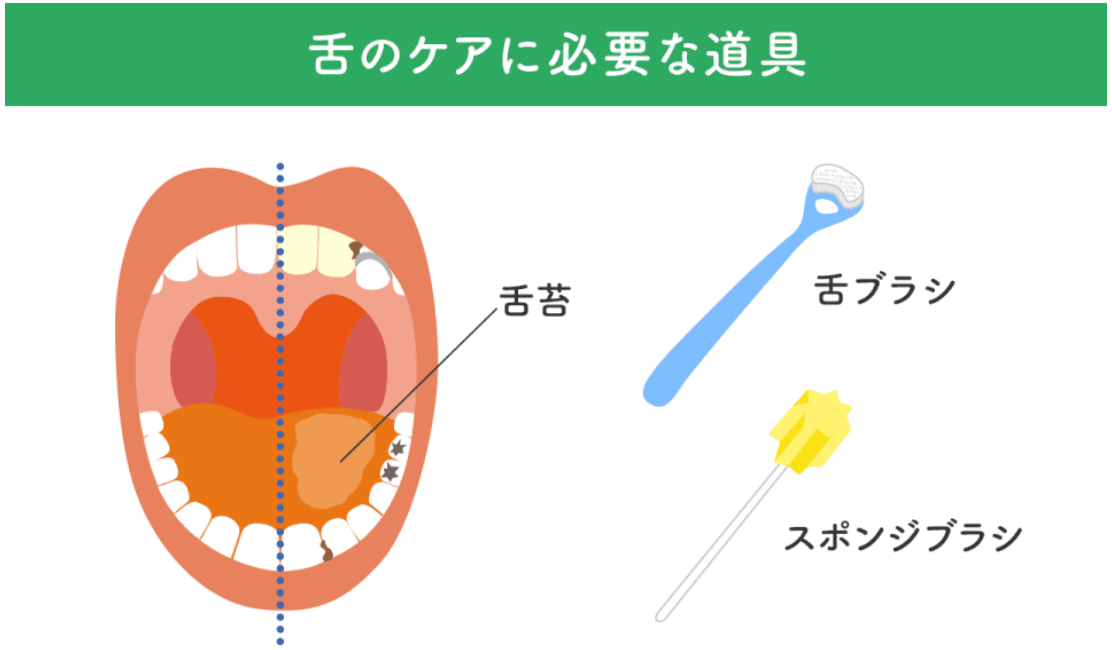


❸別に用意した洗浄用の水でもみ洗いし，しっかりと絞る．

●スポンジを湿らせるための水と，洗うための水を用意し，汚い水を含んだスポンジを口に入れないようにします．

粘膜のケア

頬の内側、上顎、舌などガーゼや口腔ケア用のウェットティッシュで拭き取る



POINT

・乾燥している状態のまま無理にこすったりはがしたりしない

・奥に入れすぎると嘔吐反射を誘発するので無理のない範囲で行う

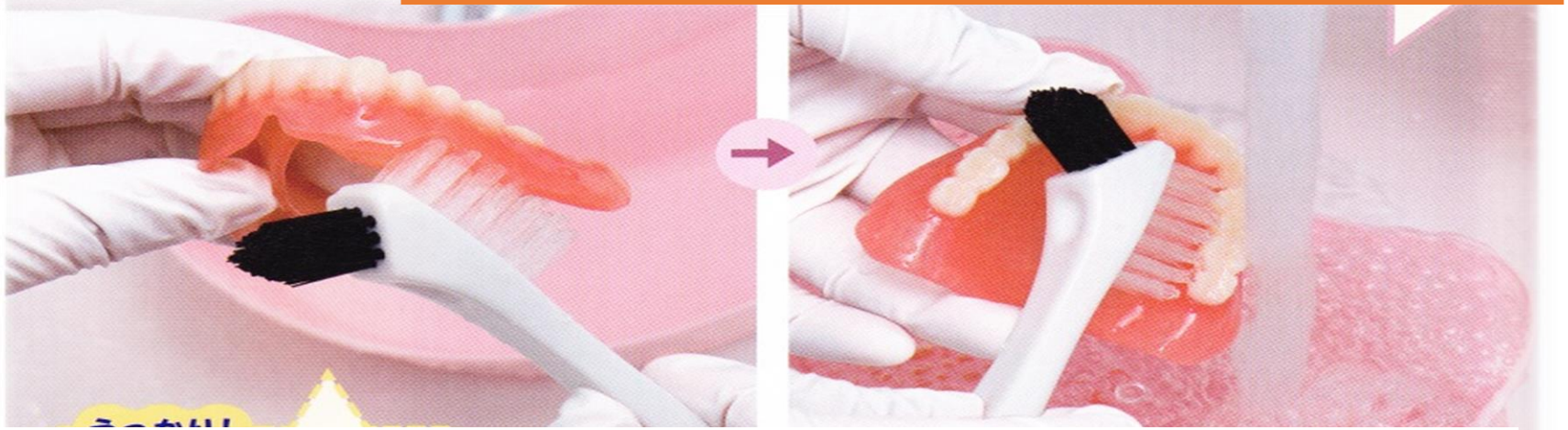
https://kaigo.tennavi.Com/article/89#01

義歯の取り扱いについて

慎重に扱う

水に入れ保管

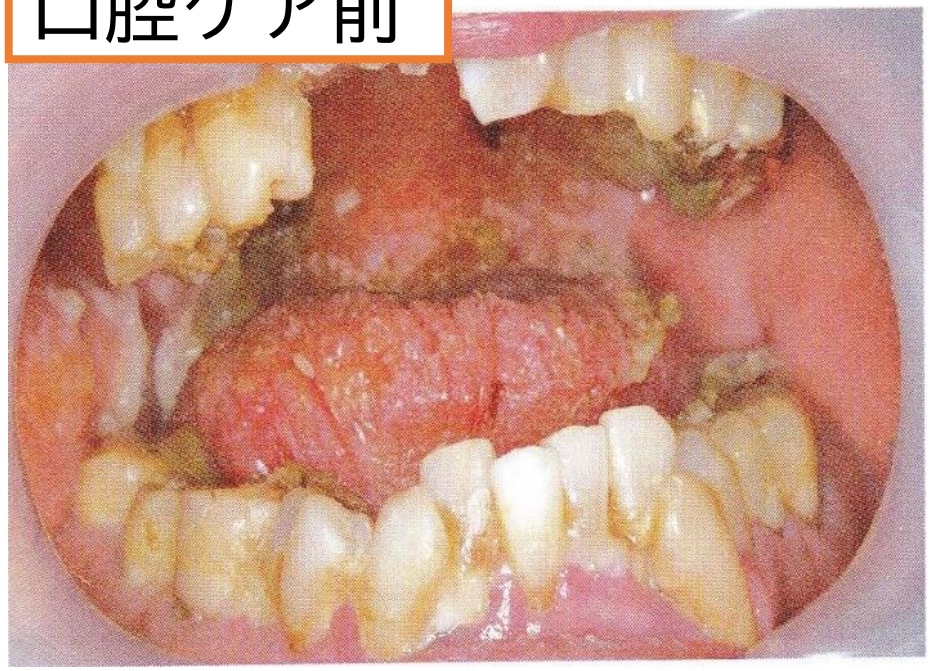
ブラッシング：研磨剤は使用しない



吉田みつ子他監修：写真でわかる基礎看護技術　基礎的な看護技術を中心に!．インターメディカ，東京，P. 112，2012.

口腔ケアの成果

口腔ケア前



口腔ケア後

・口腔の自浄作用が低下
・気道分泌物・剥離上皮粘膜に付着
・乾燥

<u>使用物品</u>
湿潤ジェル
歯ブラシ
スポンジブラシ

エキスパートナーシング　Vol.29, No.6, P.73, 2013

口腔ケアの実際

口の周りのマッサージ

口の周り（頬や唇など）をマッサージし、筋肉の強ばりをほぐします

POINT　痛くない程度の力でマッサージしましょう

唾液腺のマッサージ

唾液腺マッサージをし、唾液の分泌を促します

POINT　痛くない程度の力でマッサージしましょう

気持ちのいい口腔ケア！その２　お口のケア方法　医療・衛生材料の川本産業株式会社.html

本日のまとめ

- できそうなところから始めてみませんか
- 始めたらケアを継続してください
- 居宅サービス計画書に取り入れてください
- 何か気になることがあれば、ケアマネさんへ相談を！

ご清聴ありがとう
ございました