



認知症の方への 口腔ケア



一般社団法人 静岡県歯科医師会 地域保健部

笑顔のために出来る事があります

失うことの多い認知症ですが

毎日のケアで現状を維持するために出来る事もあります。

なるべく美味しく食べる、噛んで味わう...

そんな日常の維持のために

欠かせないのが口腔ケアです。

今日から出来るお口の中のメンテナンスを

始めてみませんか？



I N D E X

認知症の方への口腔ケア	● 口腔ケアの2つの種類	2
	● 口腔ケア4つの目的	3
	● 口腔ケアの効果	
認知症口腔ケアのポイント		4
	認知症の口腔ケアの流れ	5
	①全体の把握 ②口腔周囲、口腔内の把握	
	③口腔ケアの準備	6
	④口腔ケアの実施	7
	口腔ケアを受け入れない認知症の方の対応について	9
認知症の方の理解のために		10

認知症の方への口腔ケア

認知症の方の特徴として、**お口のお手入れが疎かになる**ことがあります。
お口の健康が損なわれると、認知症が進んでしまったり、全身の健康にも影響があります。

口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄で歯周病などを予防するだけでなく、摂食トレーニングや誤嚥性肺炎の予防といった高齢者の身体機能の回復につながる内容も含まれます。



口腔機能が低下すると、「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行えなくなるため、十分な栄養を摂取できません。栄養不足状態が続くと、運動機能の低下や認知症の進行、さらなる摂食障害につながる可能性があります。

口腔ケアを適切に行えば、「おいしく食べる」という生きがいを取り戻させられるばかりか、介護をする側の負担を軽減させることもできます。

口腔ケアの2つの種類

口腔ケアには「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」があります。

care 1

セルフケア

セルフケアとは、歯ブラシやフロス、歯間ブラシなどを使って自分自身で口腔内を清潔に保つことです。

care 2

プロフェッショナルケア

プロフェッショナルケアでは、歯科医や歯科衛生士などの専門家が口の中と全身の状態を見て、より専門的なケアとアドバイスをしてくれます。

ケアの目的は、歯石・細菌・汚れの除去、口腔機能の維持と回復、日々の食生活の改善などです。

口腔内と体の健康を保つには、**セルフケアとプロフェッショナルケアの両方**を取り入れることが大切です。
先ずはお近くの歯科医院にご相談下さい。



口腔ケア4つの目的

- 1 口腔内の清潔と潤いを保つ
- 2 粘膜ケアにより咳反射・嚥下反射を高める
- 3 口腔機能を維持向上することでQOL向上につなげる(食べる、話す、笑う)
- 4 誤嚥性肺炎をはじめ口腔内細菌による感染の予防

歯や入れ歯が汚れたままでは食意がなくなり、舌の汚れ(舌苔)が厚く付いていれば味が感じにくくなります。舌をきれいにケアすると味覚が改善されます。

食前に口腔ケアをすると刺激で唾液分泌が促され、潤いが取り戻され、味わい美味しく食事ができるようになります。

歯周病菌感染による全身に及ぼす影響(動脈硬化・糖尿病・心内膜炎・脳梗塞など)の予防にも繋がります。

口腔ケアの効果

口はとても大切な働きをしています。

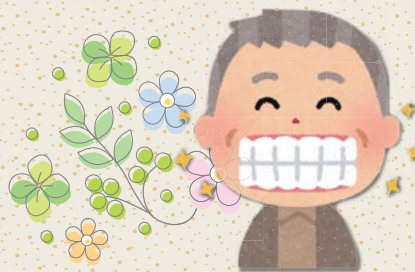
口は「生命を維持する」

「人と人との円滑なコミュニケーションをはかる」などの役割があります。

口は消化管の入り口でもあり、口の健康は全身の健康の源です。

口腔ケアはむし歯や歯周病予防、誤嚥性肺炎の予防や、全身の健康を守るためにとても大切です。それだけでなく、おいしく食事が食べられ、会話を楽しむことは「その方らしい生活」を送り続ける生きがいにもつながります。

- 1 むし歯・歯周病の予防
- 2 誤嚥性肺炎の予防
- 3 唾液の分泌を促す
- 4 口臭の改善
- 5 味覚の改善
- 6 食前のケアで覚醒を促し食べる前のウォーミングアップ効果
- 7 心臓病や糖尿病の予防
- 8 インフルエンザの予防



認知症口腔ケアのポイント

認知症と一言でいっても、様々な病態があります。

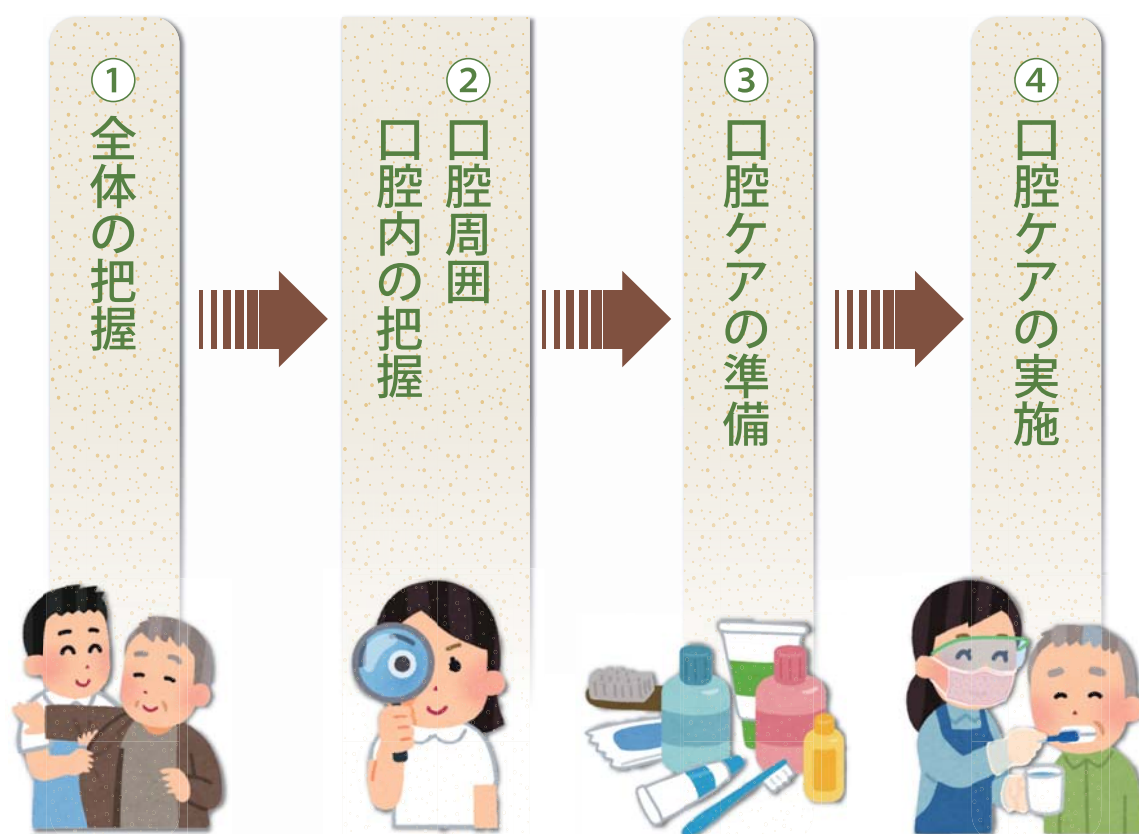
アルツハイマー型、レビー小体型（パーキンソン病）、前頭側頭型、脳血管性認知症など、様々なタイプの認知症があり、それぞれの病態による違いもありますが、ここでは認知機能の低下した方への「**やって差し上げる口腔ケア**」についてのポイントを解説します。

認知症の軽度の方は通常の口腔ケア対応が可能です。徐々に認知機能の低下は進行していきます。最初のうちは歯磨きをしたかどうかを忘れ、やがて歯磨き自体やうがいの仕方を忘れ、口を開けてくれず口腔ケア拒否となったりします。

しかし、認知症の口腔ケアは認知症の方に特化した特別な方法はありません。対象となる方の個々の「認知症の症状」に沿ったケアをする事が大切となります。



● 認知症の口腔ケアの流れを、項目ごとに説明をしていきます。



認知症の口腔ケアの流れ

①全体の把握

認知症となってもその方本来の「性格や感情」は比較的最後まで残ると言われています。

周囲(家族、ケアマネ)から、その方の情報(人となり等)を得るようにしましょう。おおらかな方もいれば、せっかちな方もいます。面倒くさがりだったり、キレイ好きだったり、怒りっぽかったり、その方の以前からの性格は大事なポイントです。感情面は、不安やイライラ、あの人は嫌いなど、理由も無く感情がわき起こる場合があります。感情を昂ぶらせることなく、安心感をいただいてもらう事が大切です。

また、現在の認知機能程度や身体機能の状態、他の疾患、介護人や住環境などのアセスメント(調査)も大切です。



認知症の方は大きな不安の中に居る状態です。ここはどこなのか?これから何をされるのか?口腔ケアを受けるのも不安なのです。もしあなたが「これから何か得体の知れない事をされる」としたら、どうされたら(どういう説明されたら)納得して身を委ねる事が出来るでしょうか?もし自分だったらどうだろうか?相手の気持ちになって考えてみましょう。

②口腔周囲、口腔内の把握



もしもあなたが突然見知らぬ人に口を触られそうになったら、口を嚙んで強く拒否したり、噛んで抵抗するかもしれません。不安を取り除くように話しかけをしながら、いきなり口の中を触れるのではなく、まずは口から離れたところから、例えば手を触れたり、合図をしてからはじめましょう。「これからお口の中をキレイにしていけますよ。」という様な声がけしながら、お口の状態を調べていきます。

お口の中を把握するためには、お口の周りを触らなければなりません。ここからはグローブ(使い捨て手袋)をしましょう。また傾合いを見て(声がけ等をしながら)、マスク、防御用メガネを装着します。

お口の中を見るためには、指で口唇を引っ張ったりしなければなりません。認知症の方に誤って指を噛まれたりすることもあります。



口腔周囲の筋肉が強張ってはお口が開けられません。頬(咬筋群)や顎の下(舌骨筋群)や、唾液腺などをマッサージするのも有効です。心地よいマッサージは誰でも気持ちの良いものです。安心感を与えお口を開けてもらいやすくなるよう心掛けます。

お口を開けてもらったら、ライトで照らして口腔内を観察してみましょう。歯がある場所、歯が無い場所、入れ歯があるかどうか、歯茎の腫れ、出血、舌や粘膜の状態や、お口の汚れ等を観察し、歯ブラシを当てると痛そうな部分なども把握して記録しておきましょう。

③ 口腔ケアの準備

口腔ケアする場所や姿勢を整えます。
周りに誤飲すると危険なものが無いかチェックします。



ご自身で出来るところはやってもらいますが、洗面台で立ったままだと疲れて途中で嫌になるかもしれません。椅子などを用意してもいいでしょう。

洗顔クリームなど歯磨き粉と類似するものは同じ場所に置かないようにします。

ベットなどでは上体を起こすなど姿勢を整えます。



入れ歯を使用している場合は、外してもらってから口腔ケアを実施していきます。取り外した入れ歯もしっかり洗浄します。流水下で入れ歯用ブラシ等を使用し洗浄した後は、入れ歯洗浄剤を使用すると、更に良いでしょう。

途中で物を取りに行く必要がないように、はじめる前に用具一式を前もって準備して、近くに置いておきましょう。

歯ブラシ(電動ブラシ・唾液を吸引する吸引ブラシもあります)

歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)

スポンジブラシ

舌用ブラシ・入れ歯用ブラシ

保湿剤・うがい薬・デンタルリンス

コップ・お水・うがい受け

タオルやティッシュ等(口腔用ウェットティッシュ等)

バイトブロック(思わず口を閉じ噛んでしまう方など)等



認知症の口腔ケアの流れ

④ 口腔ケアの実施

口腔ケアの第一歩は「うがい」です。まずはうがいをしてもらいましょう。口の中が潤い、大きめの食べかすなども取り除いてからブラッシングに入りましょう。

ここでのポイントは、「うがい」という行為が認知できているか?です。

コップの水を自分で持って口に含んで「ブクブク」うがいが出るか?コップを差し出したり、促せばうがいが出るのか? また、口の周りの筋力が低下していると、ブクブクうがいの時、水が口からこぼれてしまいます。舌の奥、喉の入り口の閉鎖ができないと咽て(むせて)しまいます。



うがいができる場合

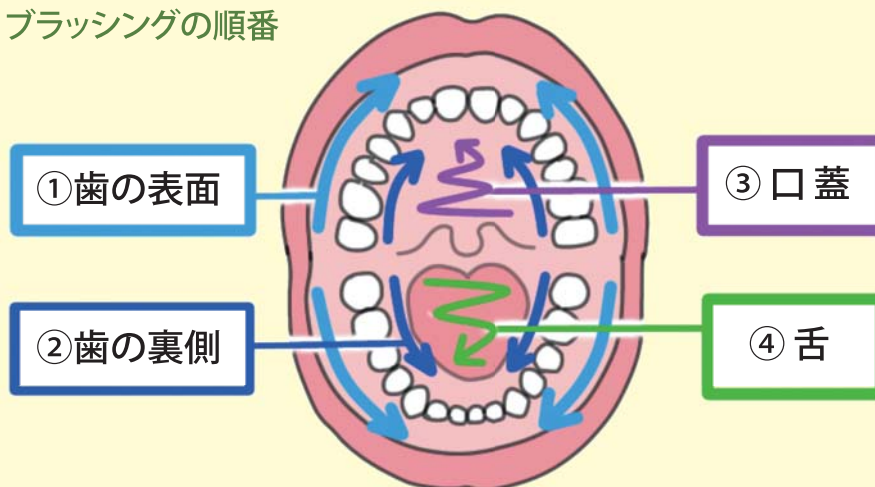
▶ 通常のブラッシングをしていきます。

① 最初に「うがい」をして保湿をします。

② ブラッシングは順番を決めて奥歯の頬側から行います。

出来るだけ「奥から手前に」「奥から手前に」といった感じで汚れを落としていきます。

ブラッシングの順番



奥から前へ、無理のない程度に



- ③ ブラッシングは「歯ぐきに触れても痛くないくらいの力」で行いましょう。歯ブラシで痛い場合は、スポンジブラシ等を使って、やはり「奥から手前」に汚れを絡めとります。
- ④ 歯と歯に隙間がある方、抜けている歯がある方には、歯間ブラシやデンタルフロス、ワンタフトブラシ等をおすすめします。
- ⑤ 舌背の舌苔の除去は、舌ブラシを「奥から手前に」3～5回行いますが、舌苔は全てきれいに取れるものではないので、程々で構いません。
- ⑥ 最後も「うがい」です。お口の中の汚れを流して、さっぱりした感覚を体験してもらい、次の口腔ケアが受け入れてもらえるようにしていきましょう。



うがいが上手くできない場合

ジェルタイプの保湿剤等で **保湿** をします。

- ① お口の中に食べかすが残っている場合は、市販の口腔ケア用ウェットティッシュやスポンジブラシで拭き取ります。
- ② その後、歯ブラシやスポンジブラシで歯と粘膜をきれいにします（歯ブラシやスポンジブラシは水で濯いだりを繰り返し、きれいにしながら使います）。最後に市販の口腔ケア用ウェットティッシュや水をしぼったスポンジブラシで口腔内を拭き取ります。



● 口腔ケアを受け入れない認知症の方の対応について



どうしても拒否が強い場合は、無理強いをしないようにしましょう。

また、全然出来なかったとしても、上手に口腔ケアが出来たとしても、十分、たくさん褒めてあげましょう。出来なくても褒めましょう。次回の口腔ケアの「やる気」を育む事が大切です。

介助磨き拒否の5つの理由

- 1 本人に口腔ケアの必要性が理解されない
- 2 口というデリケートゾーンを触られるのが嫌だ
- 3 何をされるのか分からない恐怖心や不安を感じている
- 4 歯ブラシなどを見せても何の目的に使用する物なのか理解ができない
- 5 口腔内に痛みや傷があつて触られたくない

(痛みの訴えをうまく伝えられず周囲も気付いていない)

それぞれの理由を理解して不安を解消するように努めるのですが、今日がダメなら明日、あるいは時間を変えて、また認知症があるからと説明を怠らず丁寧に対応していきましょう。歯ブラシをやるマネをしてみせると、それを見て出来る様になることもあります。やってみせる事も有効です。



認知症の方の理解のために…

認知症の方の世界って、どんな世界でしょうか？

例えば、向こうから人が歩いてくる、誰だったかな？思い出せない事ありませんか？どうも相手はこちらの事を知っているようです。誰かは判らないけど、挨拶をして天気の話ぐらいして別れる。そのくらいなら簡単にできます。誰にでもある事ですね。認知症の方はいつもその様な状態に居ると言われています。適当なやり取りは何とかできるのです。しかし突っ込んだ話になると困ってしまう。「さっきこう言ったでしょ？」と指摘されても短期記憶が障害されているので、困ってしまい自分の思い出せることをフル稼働して取り繕おうとします。更に取り繕おうとして「作り話」をしてしまったり、あるいは思いが上手く伝えられず怒り出してしまったり、どうにもならず不穏になってしまったりすると言われています。

また、私たちは寝ている間に「夢」を見ます。それは、好みの有名人が出てきたり、はたまた誰かに追いかけられたり、さまざまな夢を見るのですが、目覚めた直後は覚えています。しかしほんの数分たっただけで、その「夢」の内容が全然思い出せない。ほとんどの人がそうだと思います。夢の内容は忘れてしまっても「何だか良い夢だったなあ」とか、「怖い夢を見たなあ」とか、その時感じた「感情」は残っているものなのです。実は、この状態が認知症で短期記憶が出来ない状態に近いと言われています。

あなたが「夢」を見て目覚めた時、夢の記憶がどうなるか？どのくらい覚えていられるか？ご自身で確かめてみてください。直前の事が思い出せなくなる感覚、認知症の方が「どうしてもなく忘れてしまい思い出せない」という感覚が理解出来るかもしれません。

直前の記憶がなくてもその時の感情は残ります。ですから、出来るだけその時を楽しい、ハッピーな気分にしてあげられれば、次の行為が上手く導入できる可能性が高くなります。誰だって気分が良ければ、物事を受け入れやすくなりますよね。認知症の方との接し方で、ここがポイントとなると考えられています。

忘れた事を責めない、例えあなたの事を忘れてしまったとしても、その時を楽しい、ハッピーな気分にしてあげて。お口の中が汚れていると気持ち悪いよね、きれいにしようね。お口の中さっぱりすると気持ちいいし、ご飯も美味しくなるよ！より幸せな気分を持っていく事に、口腔ケアを成功に導くヒントがあります。



高齢や寝たきり等で通院できない方のお口に関するご相談(症状や診療等)をお受けいたします
お気軽にご相談してください

静岡県在宅歯科医療推進室(静岡県歯科医師会内)

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3丁目3番10号

TEL.054-202-6480 FAX.054-202-5009 E-mail zaitaku@s8020.or.jp



<https://s8020.or.jp>

静岡県歯科医師会