

健口チェックプロジェクト

歯科衛生士の視点から

(一社) 滋賀県歯科衛生士会
木下 幸子

口腔ケアって何？

「口の機能」 +
「環境」 + 「ケ
ア」

= 口腔ケア

機能的 ケア

歯科医院で治療したりして、何らかのトラブルによって下がった口の機能を元に戻したり、機能が落ちないようにしたりすること。

器質的 ケア

歯科衛生士が
プラークや歯石を除去して、細菌を減らし、口の中の環境をよくすること。

専門的口腔ケア

機能的なケア

+

器質的なケア

歯科医師や歯科衛生士が行うもの

最高の 口腔ケアとは

「噛んで食
べること」

+

「歯磨き」

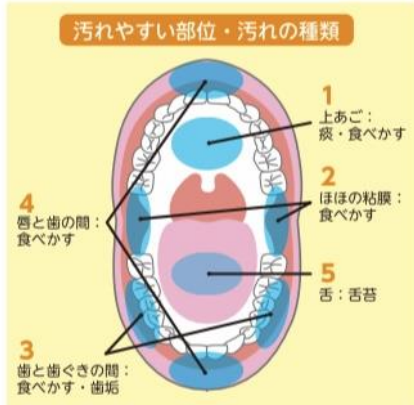
歯磨きの道具

- 歯ブラシは柔らかいもの
- 大きすぎず、持ち手が太いものは握りやすい
- 歯がある人は必ず歯ブラシを使用
- 入れ歯は外して洗う



口腔ケアを行う前に…

1. まずは、お口の中を観察することが大事です。



ここをチェック!

- 粘膜や歯ぐきが腫れていませんか
- 粘膜に傷がついていませんか
- 歯が動いていませんか
- 歯が欠けたり、とがっていませんか
- 汚れがついていませんか
- 口の中が乾燥していませんか
- 舌に白や茶色等の色がついていませんか

チェックがひとつでもついた場合は
早めに歯科に相談しましょう

2. 必要なものが準備されていますか?

準備するもの 相手によって使用するものが違います。必要に応じて準備しましょう。

- 手袋
- 歯ブラシ
- コップ
- ワンタフトブラシ
- 歯間ブラシ



- スポンジブラシ
- 保湿剤
- 拭き取り用ガーゼ
- 洗口剤(ノンアルコール)



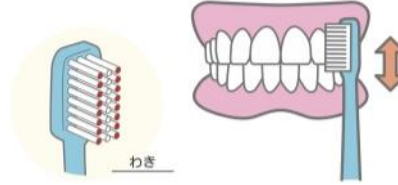
- 入れ歯ブラシ
- 入れ歯洗浄剤
- ガーグルベースン
- 舌ブラシ



2. 歯みがきのポイント

■歯と歯の間

歯ブラシのわきを使い、歯と歯の間に、縦にあて上下に動かします。



■1番奥の歯のうしろ

歯ブラシのつま先を使い、奥の歯の外側内側の両方からもみがきます。



■歯と歯ぐきの境目・奥歯の噛み合わせ

歯ブラシの全面を使い、歯に対して90度にあて、小さざみに動かします。



■前歯の裏側

歯ブラシを縦に使い、かかと部分で歯を1本ずつかき出すように動かします。



どんな歯ブラシが良い?

毛のかたさ

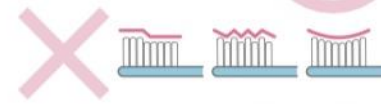
やわらかめ〜ふつう

毛束

3列のタイプがみがきやすい

ヘッドの大きさ

小さめ
ストレートのタイプ



歯ブラシのヘッドの大きさは、ひとさし指の第一関節くらいの大きさが目安になります。

※歯や歯ぐきの状態によって違うので、
歯科衛生士にご相談ください。

歯みがきをする時のみがく強さと、 みがき方のポイント



毛先を歯面(歯と歯内の境目、
歯と歯の間)にきちんとあてる



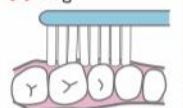
150~200gの軽い力(毛先が
広がらない程度)でみがく



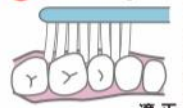
小さざみに動かす(5~10mm
を目安に1~2歯ずつみがく)

どのくらいの強さ?

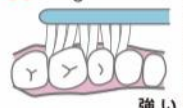
✗ 50g



○ 150~200g



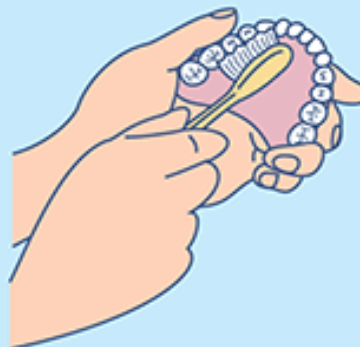
✗ 300g



入れ歯を洗う



●義歯用ブラシや歯ブラシでこする。



義歯を外してくまなくしっかりこすり洗いしてください。

●洗浄剤で洗う。



義歯を清潔に保つために洗浄剤の使用が効果的です。

■入れ歯の清掃のポイント■



- 強い圧でこすり過ぎると表面がすりへるので注意が必要です。
- 寝る前には入れ歯を外し専用のケースに水を溜め、水の中に浸して保存します。

■汚れが残りやすいポイント（丁寧にみがきましょう）■



- 口の粘膜と接する面は、入れ歯がしっかり合っていないかったり、顎との間に隙間があると、汚れがつきやすくなります。



- 下の入れ歯の前歯の舌側（矢印部）は歯石がつきやすい場所です。



- 入れ歯の歯とピンクの部分の境目も汚れがつきやすい部位です。



- 入れ歯の金属の裏表とピンクの部分の境目をしっかりみがきましょう。
- 入れ歯の金属は折って壊さないよう指で押さえて丁寧に洗いましょう。
- 金属のバーの内側も汚れが付きやすい部位です。（※）

3. 入れ歯の清掃：入れ歯は外してみがきましょう。

■入れ歯のとりはずし方のポイント■

1 総入れ歯の場合



外し方の基本：

上の総入れ歯は後方の部分を粘膜から浮かし、入れ歯と粘膜の間に空気を入れるイメージで外します。出し入れする時は、指で唇を軽く押し広げ、入れ歯を回転させるように出し入れします。



後ろから行う場合：

左手の人差し指で左側の唇を押し広げて入れ歯の前歯の部分をしっかりとつまんで、入れ歯を回転させて着脱します。

※介助者のきき手が右手の場合。



正面から行う場合：

左手の人差し指で右側の唇を押し広げて、入れ歯の前歯の部分をしっかりとつまんで着脱するか、右手で入れ歯の前歯を持って回転させるようにして着脱します。

※介助者のきき手が右手の場合。

2 部分入れ歯の場合



前から外す場合は、親指で金属を持ち上げる。



後ろから外す場合は、人差し指で金属を持ち上げる。

外し方の基本：

下の入れ歯を外す時は入れ歯の金属に指を引っかけて金属を持ち上げるようにして外します。上の入れ歯を外す時は金属を押し下げます。（両手で行うようにしましょう）

左右同時に金属を持ち上げる（押し下げる）と自然に入れ歯が外れる場合が多いですが、入れ歯によっては片方ずつ外す方がよい場合もあります。（着脱方向が斜めの場合があるので注意しましょう）

入れる時：

入れる時は入れ歯の金属の部分引っかけて歯の位置に合わせて指で押さえて入れます。

■入れ歯の清掃のながれ■

※入れ歯は滑りやすいので、万が一落としてしまうと割れてしまうことがあります。手に持ってみがく時は水を張った洗面器などを用意し、その上でみがきましょう。

STEP1 簡単みがき



流水下で、入れ歯についている食べかすやヌルヌルとした汚れなどを洗い流します。



汚れがある程度取り除いたら、入れ歯専用ブラシを使い、みがきます。凹凸に合わせて2種類の毛束を使い分け、食べかすや汚れを取り除きます。口の粘膜と接する面・入れ歯の歯との境目をしっかりみがきます。

STEP2 入れ歯洗浄剤



入れ歯の保管用容器にお水と入れ歯洗浄剤を入れて、入れ歯を浸します。



洗浄剤使用後は薬品を流水でよく洗い流す必要があります。流水下で、入れ歯専用ブラシを使用して、入れ歯洗浄剤の成分や、浮き上がったヌルヌルをしっかりと洗い流しましょう。

唾液の 働き

- 唾液がなければ飲み込めないし味も感じない
- 唾液が口や体を守ってくれる
- 唾液を減少させない

口と舌は
筋肉で
できている

- 噛むときは、舌と頬で食べ物をおさえている
- 食べることには60種類以上の筋群が関わっている
- 噛んで食べて筋肉を鍛える！

オーラルフレイル

当てはまるものはありますか？

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない
少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり
食べる



■ 滑舌が悪い
舌が回らない



■ お口が乾く
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い



健康・元気

口に関する“ささいな衰え”
が積み重なると…



オーラルフレイル
フレイル
病気

参考：「オーラルフレイル Q&A」著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕



その先にある笑顔を守りたい。

公益社団法人 日本歯科医師会

「フレイル」って何？

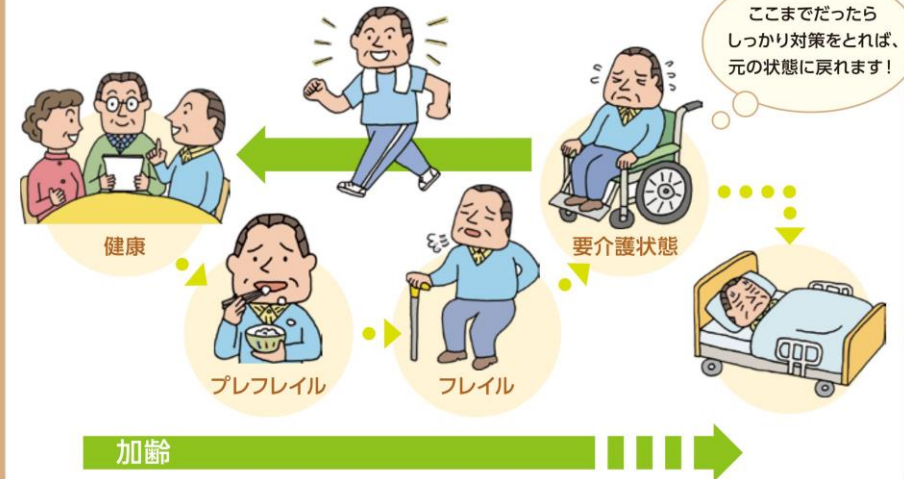
「フレイル(虚弱)」とは…

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。

筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、

口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。

生活習慣を見直し、フレイル予防!



フレイル 予防 の3つの柱

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図



3つの柱を底上げして、健康な日々を送りましょう

「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは…

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

機能低下への負の連鎖



オーラルフレイル 予防 のために

1

かかりつけ
歯科医を
持ちましょう！

2

口の
“ささいな衰え”に
気をつけましょう！

3

バランスのとれた
食事を
とりましょう！

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

自分の口の健康状態を知って、
オーラルフレイル対策を



4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

かかりつけ歯科医に定期的に通い、
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！

いつまでも元気で、
おいしく食べられるように…



お口を鍛えるために

- 彦根市You Tubeチャンネル

コツコツ続ける金亀体操+（ふらす）3 《お口の体操で笑顔満開編》



なんでも相談してください

- 歯科医院の歯科医師や歯科衛生士になんでも相談してください。
- 介護施設にも歯科衛生士がいるところもあります。
- 訪問看護師さん、訪問ヘルパーさん、介護福祉士さん、ケアマネさん、色々な職種が気づくことが大切です。
- 歯科・栄養・リハビリの3本柱で健口な生活を送る支援を行います。