

# 老健施設における口腔ケアの意義

元町デンタルクリニック

歯科医師 千原明得



手段の完璧さと、目的の混乱。  
この2つが、私達の主な問題に見える。

A perfection of means, and  
confusion of aims, seems to be  
our main problem.

Albert Einstein(1879~1955)

口腔ケアって何？



- 口腔ケアとは、口の中の状態を綺麗に保つことで、歯周病や虫歯をはじめとする様々な口にかかわるトラブルを予防し、それに伴う全身の健康状態の維持と向上を目指すケアのことを指します。
- 口の健康は全身の健康に影響しており、歯周病菌は脳梗塞や動脈硬化、心筋梗塞、**誤嚥性肺炎**などの病気にかかるリスクを生じさせます。
- 口腔ケアを行うことは口のみならず全身の健康に関わってくるため、**適切な知識**を持つことは非常に重要です。





## 口腔ケアのメリット

- 口腔ケアの大きなメリットとして、QOL(クオリティーオブライフ)の向上をもたらす好循環が生まれるという点が挙げられます。
- 口腔ケアを行うことで口腔機能が改善し、自浄作用の向上が予想されます。
- 自浄作用の向上は口腔内の衛生環境の改善、食欲の増加をもたらし、結果として体力の増強とそれに伴う積極性が増すと考えられるでしょう。
- 積極性が増した結果として口腔機能改善に繋がります。この様にして、口腔ケアは好循環を生み出していきましょう。

# 口腔ケアとは？

- ・口腔ケアとは口の中の手入れのことです。
- ・難しく考えるのではなく**丁寧に**・**焦らず**・**継続**していくことが口腔ケアの成功の近道です。
- ・**相手の身になって**どこをきれいにしたらいいか、何をしたらいいかを考えていくのがいいと思います。
- ・その人その人によってやり方ややらなければならないところは異なります。



努力した分だけその効果が現れます

# 口腔ケアの第一歩

1

“どうしてこの場所に  
汚れがついている  
のだろう”

2

“どうすればもっとき  
れいになるのだろう  
”

3

このような疑問を持  
つことは口腔ケアを  
行うにあたりとても  
重要です。

4

口に問題があるとき  
は必ずそのサイン  
が何かしら見え隠れ  
しています。

5

それを見つけ出す  
気づきの視点を持  
つことが口腔ケアの  
第一歩になります。

# 口腔ケアの種類

## 1) 器質的口腔ケア

口の中を掃除して清潔に保つケア

## 2) 機能的口腔ケア

口の中の機能を回復させ、維持・向上するケア



# 口腔ケアの種類

## 1) 器質的口腔ケア

口の中の汚れは歯だけではなく、舌や頬の内側、歯茎にも付着しています。

その汚れの中には多くの細菌が繁殖をしているため、それを防ぐために歯垢・舌苔・たべかす

を取り除く必要があります。

このような汚れをきれいに取り除くケアを器質的口腔ケアと呼びます。

# 口腔ケアの 種類

## 2) 機能的口腔ケア

### 口腔機能とは

- ① 噛む(咀嚼) ② 飲み込む(嚥下) ③ 笑う ④ 話す

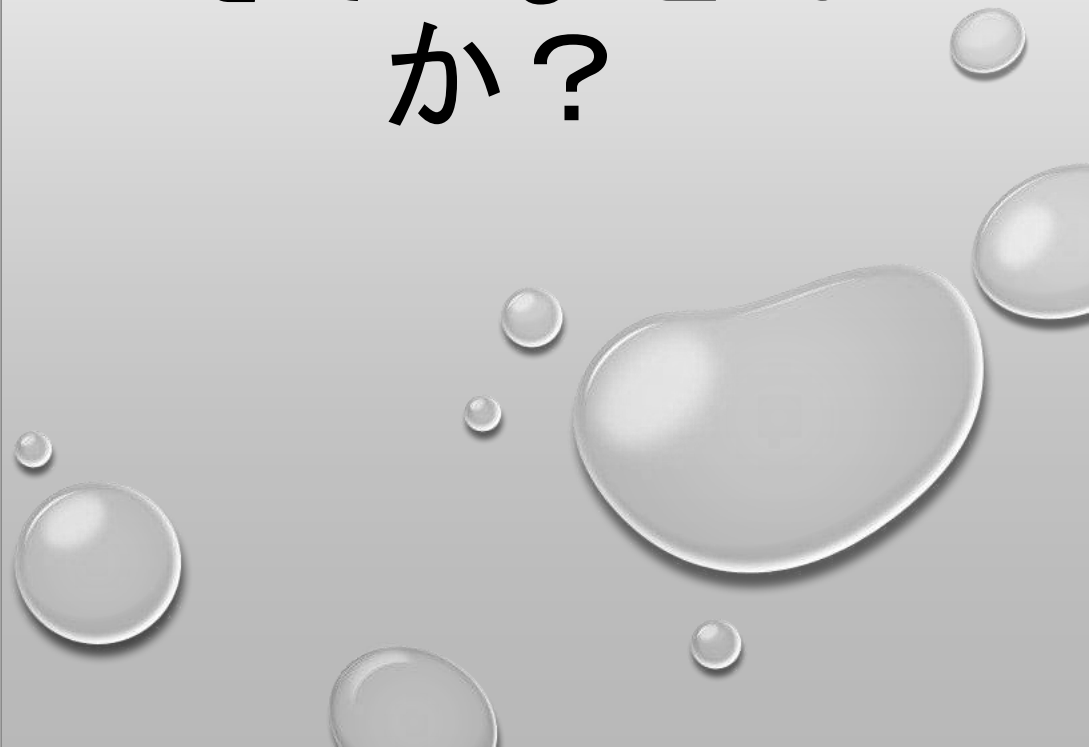
などの口の働きのことをいいます。そのためには口の周りの筋肉や噛むための筋肉、飲み込むための筋肉がスムーズに動かないと思いつりにはいきません。

健康な方がおいしいものを食べたり、会話を楽しんだり、笑ったりできるのもすべては筋肉が正常に動くことによって口腔機能が維持されているからこそできることなのです。

身体のリハビリと同じように口もリハビリをしていかなければなりません。



口腔ケアについて難しく考えていませんか？





# 一般的な口腔ケアのイメージ

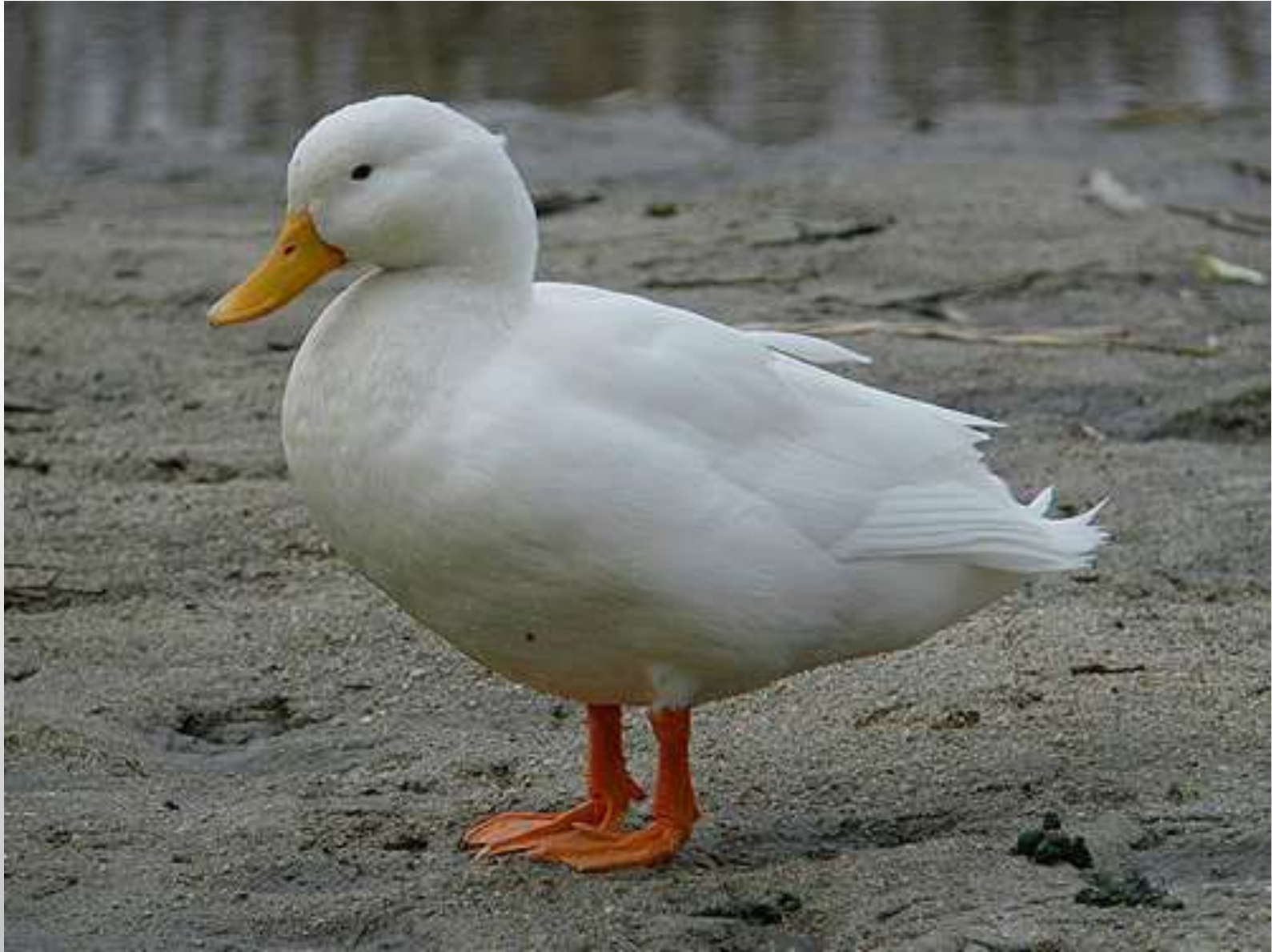
- ・口の中に汚れがないようにしなくちゃ・・・
- ・入れ歯をきれいにしなくちゃ・・・
- ・誤嚥性肺炎を防がなくちゃ・・・
- ・歯ブラシがうまく当たらない・・・
- ・歯間ブラシやらないと・・・

などなど



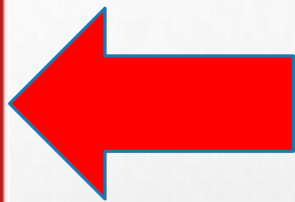
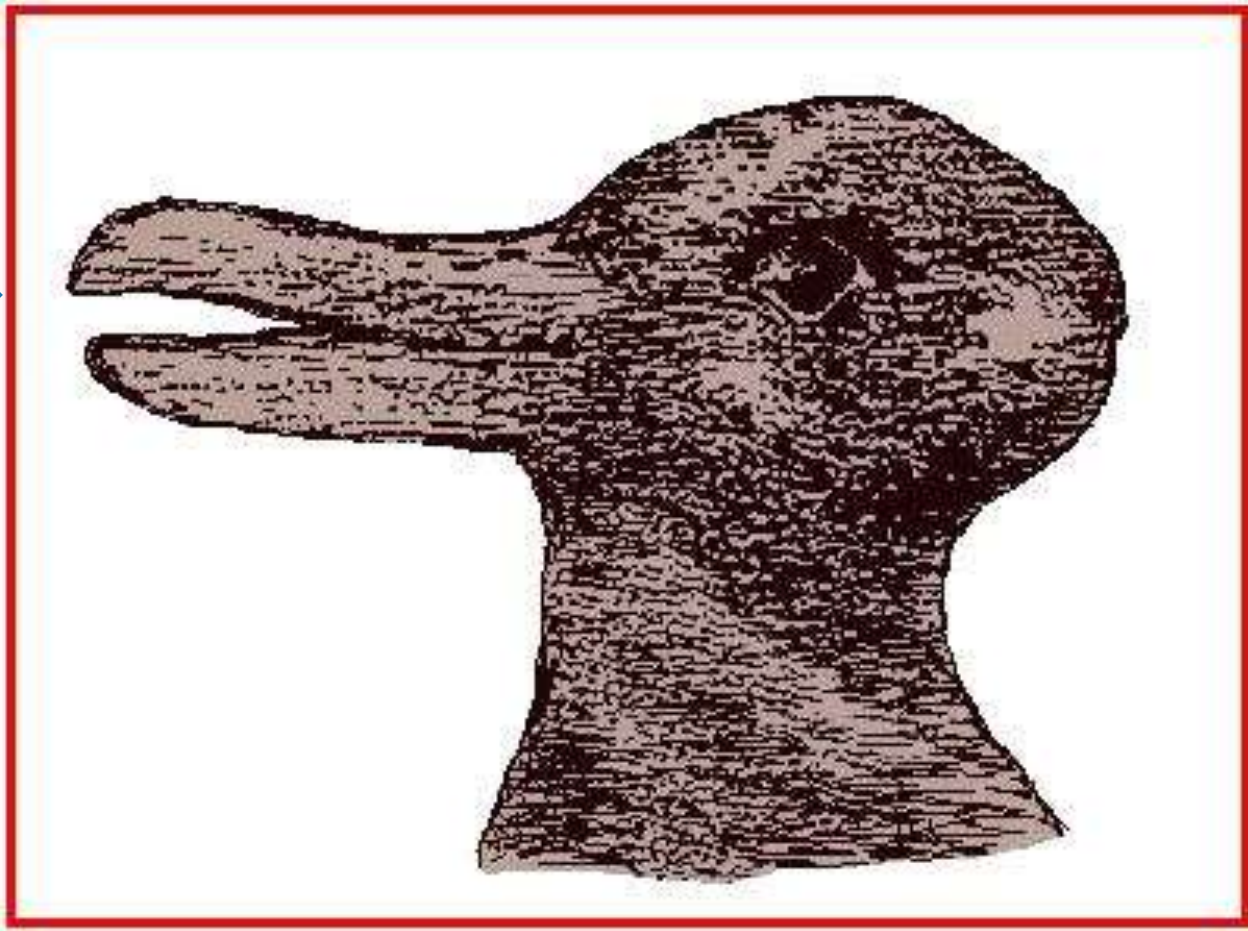
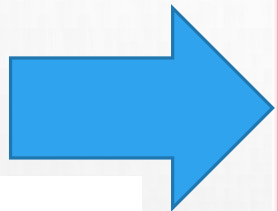
とはいうものの













知らず知らずのうちに恣意的な影響を受けていて、  
社会で生きる上でそれは避けられない



## 恣意的とは？

気ままに自分勝手なさま。論理的な必然性がなく、思うままにふるまうさま。



では私たちは口腔ケアを行うにあたって恣意的な影  
響を受けていないのか？





常識

口腔ケアの  
正しいやりか  
たって？



# 正確な診断に必要な特性とは？

習得したもの

- 1) 知識
- 2) 経験

Ingle 2008

# 正確な診断に必要な特性とは？

本来備わっているもの

- 1) 関心
- 2) 好奇心
- 3) 根気
- 4) 直観

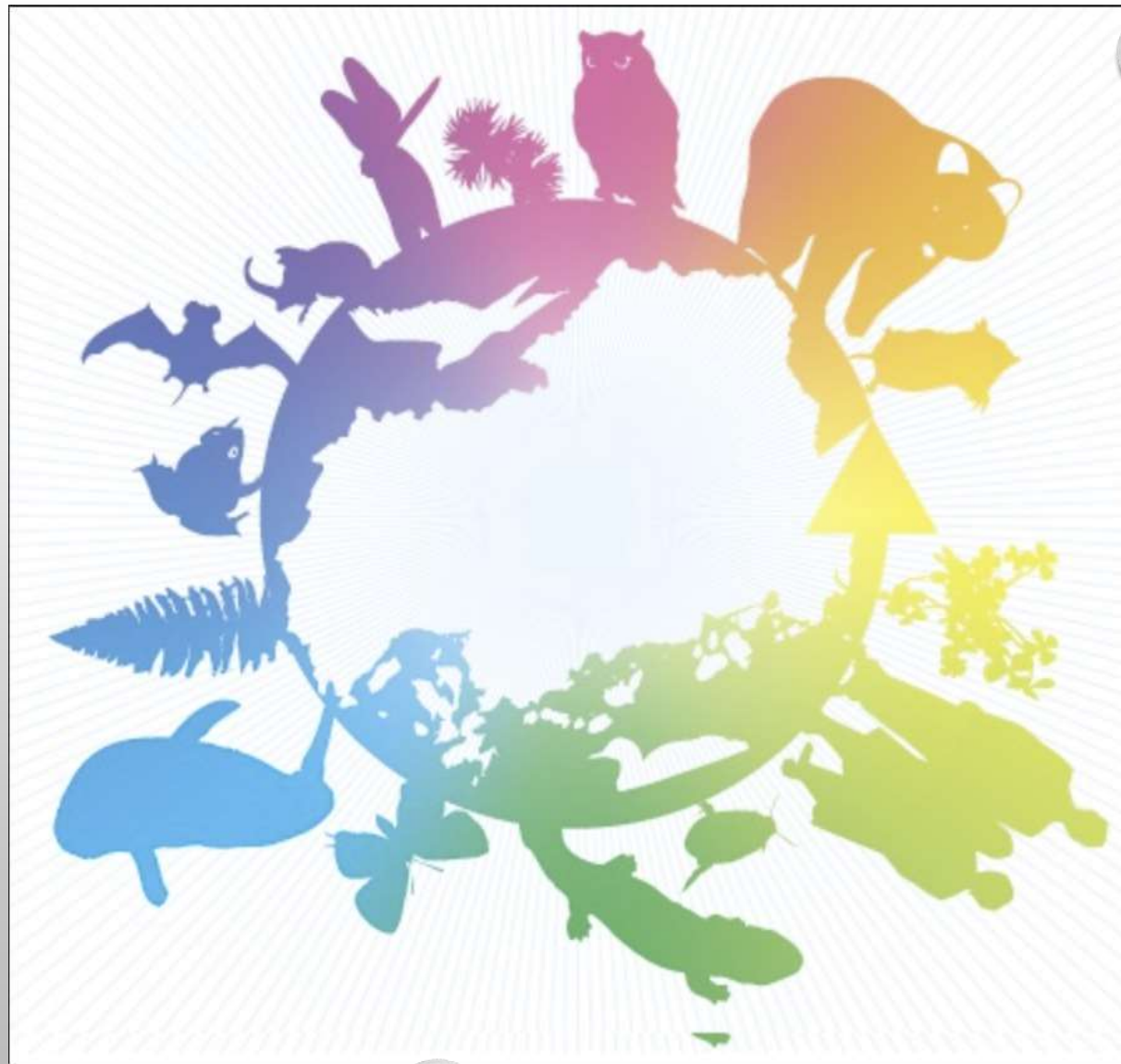


Ingle 2008

# 口腔ケアの正しい方法とは何か？

現場には不確実性を伴った多様性がある

- 1) 個人の知識・技量
  - 2) 使用する道具
  - 3) かけられる時間
  - 4) 利用者の体調・状態
  - 5) 家族の協力度
- など





# 口腔ケアの正しい方法とは何か？

つまり、正しいやり方は存在しない

→正しいかどうかは期間を経てからわかる

→そして期間を経てからでもそれが本当に正しかったかの検証はできない

→あるのはただ、『正しいと思われる方法』

→そして、

利用者・家族から感謝をいただき、謙虚に答えることが最終目標であること

# 老健施設にとっての本当の口腔ケアの目的とは？

・誤嚥性肺炎の予防？

・QOLの向上？

・フレイル予防？

→私の考える口腔ケアの目的は

1) **利用者とのコミュニケーションツール**であること。

2) 口腔ケアを行うことで利用者の**ちょっとした変化に気づいてあげる**こと。



## 口腔ケアを行う 上で大切なこと

- ・今自分ができるところをやって  
あげてください
  - ・無理をせずに
  - ・直観を信じて
  - ・できる範囲で
- それ以上のことは連携して  
いる歯科医・歯科衛生士をお  
おいに利用してください。



# 多職種連携

ハートケア松岡における多職種  
連携

・月1回の会議

・参加者

医師・歯科医師・看護師・歯科衛  
生士・管理栄養士・言語聴覚士・  
介護士・相談員・理学療法士



# ハートケア松岡での多職種連携会議の内容

- ・利用者のADL・体調・食事の状態・口腔内状態の確認
- ・低下が認められる場合、その対応
- ・新規利用者が入所した場合のADLならびに食形態の確認

など

→各職種がどこでどのようにして関わるか？を確認する場。

注意しないといけないのは

あくまで**現状確認の場**であって、**各職種の仕事量を増やす場ではない**

ということ

A 3D rendering of a toothbrush and a tooth against a dark blue background with bubbles. The toothbrush is positioned diagonally in the upper left, and the tooth is in the lower left. The text is centered in the middle of the image.

歯科医療従事者が多職種連携  
会議でできること



# 歯科としてのかかわり



1) 器質的口腔ケアに対するアド  
バイス



2) 機能的口腔ケアに対する介  
入



# 1) 器質的口 腔ケアに対す るアドバイス





・わからないことがあったら恥ずかしがらずにどんどん聞いてください

・歯科医師・歯科衛生士それぞれに経験・知識も違います。一つが正しいと思うのではなく自分が理解できたこと・やってみたいことにどんどんできる範囲で無理のないように挑戦してみてください。

・挑戦できなかったからと言ってダメなわけではありません。

・とにかく歯科医療従事者を自分たちの都合いいように利用してください！



# 機能的口腔ケアに対する介入

1) 噛む(咀嚼)


2) 飲み込む(嚥下)

3) 笑う

4) 話す

→3)4)こそ施設職員の皆さんの出番です！





## 噛む（咀嚼）

- ・虫歯
- ・歯周病
- ・入れ歯
- ・抜歯

などの噛めるようにするための治療ももちろん大切です





# でも本当に咀嚼が一番大切？

入れ歯が入ってなくて、歯もないのに問題なく食事できる人いませんか？



## 飲み込む(嚥下)

咀嚼は物をかみ砕き、すりつぶすことによって送り込みやすい形態にするうえで重要です

しかし、それと同じくらいもしくはそれ以上に重要なことは飲み込み(嚥下)ではないでしょうか？

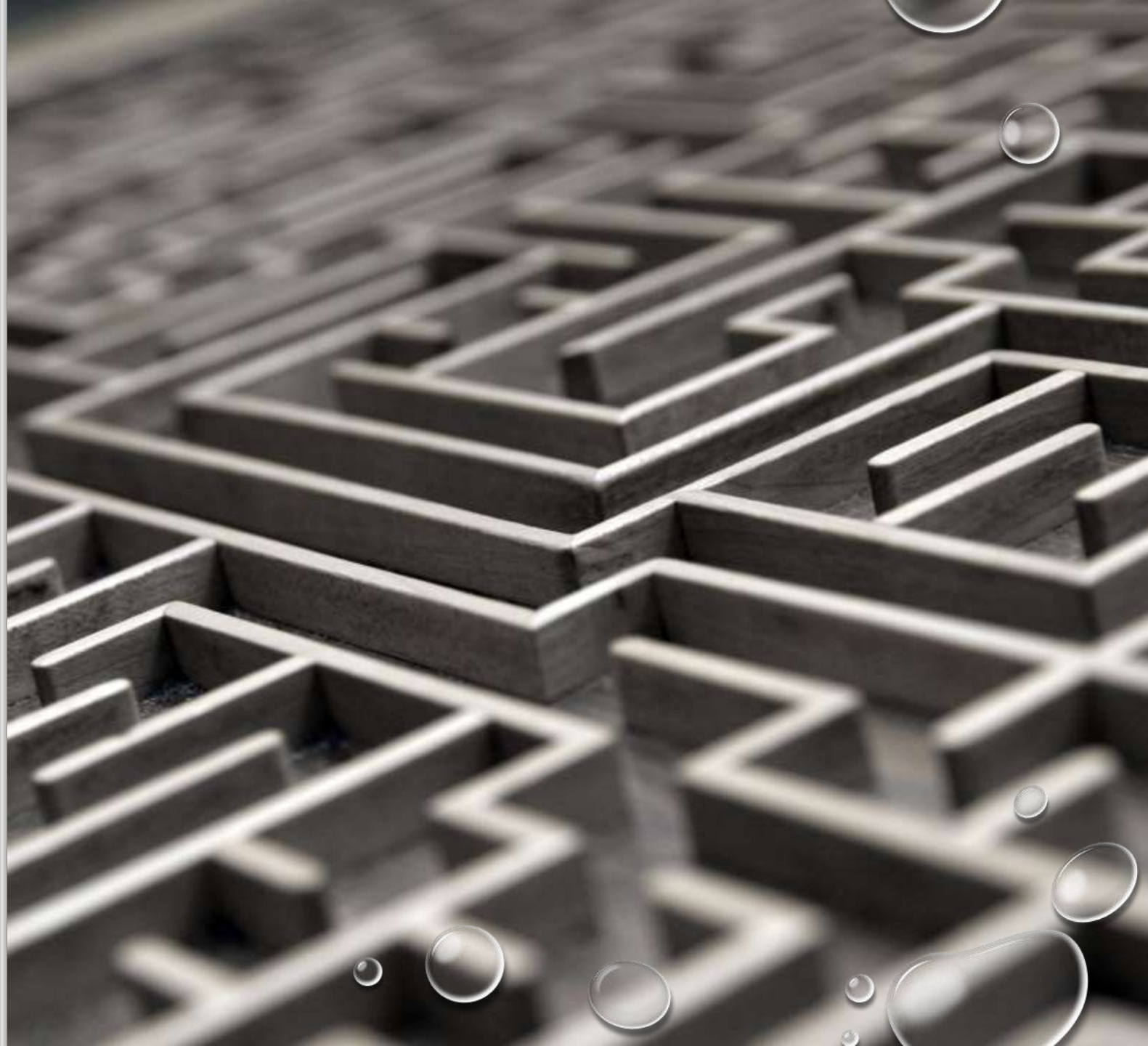
# 嚥下障害とは

## 1) 器質性のもの

舌がんの手術などで舌を切除してしまった人

## 2) 運動障害性

加齢や認知症、脳血管障害後遺症、パーキンソン病などによって口周りの筋肉が動きにくくなる・動かなくなってしまった人



# 嚥下障害とは

一般にみられる嚥下障害の多くは運動障害性のものである

→ 入れ歯を入れたり、歯の治療をしたからといって治るものではない

→ 医師・歯科医師・言語聴覚士・管理栄養士・理学療法士を含めた多職種連携が必要





## ちゃんと嚥下できるようにするには？

まず一番に必要なことは利用者の嚥下機能が十分機能しているか見える化すること

→そのために

VF(嚥下造影検査)

VE(嚥下内視鏡検査)

という検査が必要です

# 嚥下造影検査(VF)

造影材を含む飲食物を飲み込む過程をX線造影で確認することで飲み込みの過程や状態を正確に評価する検査

→ 1) 岐阜県内でできるところが限られている(10軒程度の病院)

2) 造影剤アレルギー

3) 放射線被ばく

→ 病院と提携もしくは付属の施設でなければ検査のハードルが高い

## 嚥下内視鏡検査(VE)

直径3ミリほどの鼻腔ファイバースコープという内視鏡を鼻からのどに挿入し、食べ物の飲み込みを検査する

→VFではわかりにくい

- 1) 唾液や痰の貯留の有無
- 2) 声帯の動き
- 3) 軟組織の運動異常や状態
- 4) 食物を飲み込んだ後の誤嚥の状態

などの確認をベッドサイドや施設内で確認ができる



VEを取り  
入れること  
のできるこ  
と

1) 食事形態の調整

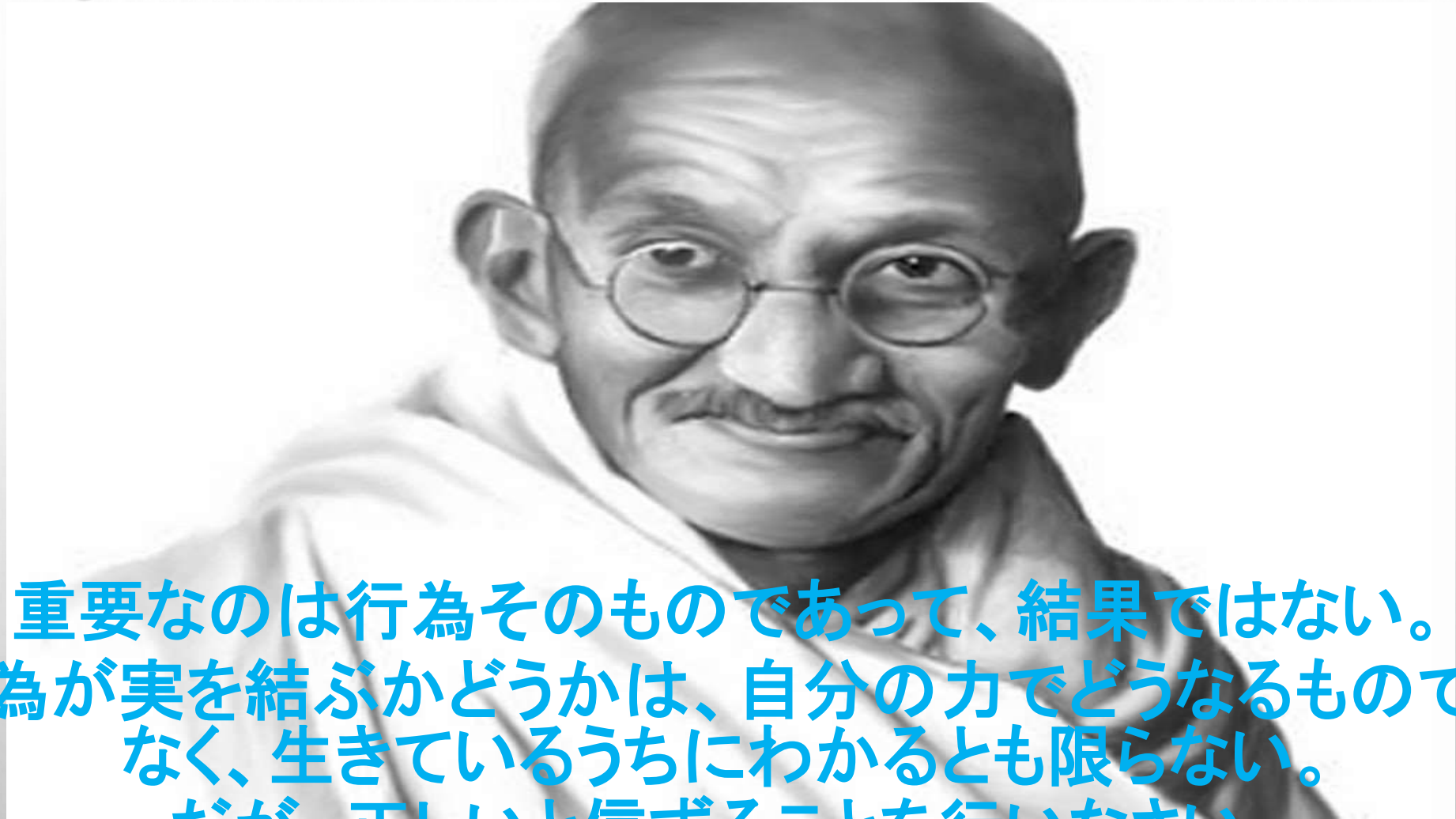
2) 食事時の姿勢調節

3) 嚥下訓練の計画

→ 口から食べる力を回復する方針の決定



以前からの食形態を信用していませんか？



重要なのは行為そのものであって、結果ではない。

行為が実を結ぶかどうかは、自分の力でどうなるものではなく、生きているうちにわかるとも限らない。

だが、正しいと信ずることを行いなさい。

結果がどう出るにせよ、何もしなければ何の結果もないのだ。

マハトマ・ガンジー