

口腔ケアチェックのポイントと解説

①虫歯・歯周病

・歯垢沈着

- 歯垢沈着はありませんか

・虫歯

- 歯に穴がありませんか

・歯周病

- 口臭が気になりませんか
- 歯ぐきから出血がありませんか
- 歯ぐきが腫れていませんか
- 歯がグラグラしていませんか



歯垢 除去ができていないと、虫歯や歯周病の原因となり、歯ぐきから出血し、歯がグラグラし、口臭や口内炎の原因にもなります。歯垢の沈着は呼吸器への悪影響も指摘されています。歯周病は糖尿病などの全身疾患と関連性のあることが分かっています。

②食物残渣・痰

・食物残渣

- 食べかすなどが残っていませんか
- 口臭が気になりませんか

・痰

- 上あごにネバネバした汚れはついていませんか



食物残渣や痰が固まってしまうことがあります。また、脳梗塞などで、口の中の感覚が麻痺している方は、麻痺のある側に食物残渣が溜まりやすくなります。無理やりはがすと傷がついて出血することもありますので、保湿をして柔らかくしてから専用のスポンジなどで汚れを落とす必要があります。

令和4年度 メモリケア・ネットワーク能美作成

問合せ先：能美市健康福祉部いきいき共生課

(TEL0761-58-2233)

裏面に続く

③歯の喪失・入れ歯の汚れや破損

・歯の喪失

- 歯が抜けたまま放置されていませんか

・入れ歯の破損や汚れ

- 入れ歯が合わなかったり、壊れたりしていませんか
- 入れ歯が汚れていませんか



抜けた歯の放置は、噛み合わせが変わり、残っている他の歯にも負担がかかります。食べカスも溜まりやすくなり、歯ぐきの腫れの原因にもなります。

入れ歯が汚れたままや、合わないままで使用すると、歯ぐきを傷つける原因となり、食事がとりにくくなります。就寝時は外して休めます。

④口の渇き

- 舌や口蓋が乾燥していませんか



唾液の出る量が少なくなり、口の中が乾くと舌の動きが滑らかでなくなり、食物の味わいや飲み込みが悪くなり、口臭も出やすくなります。発声がしづらくなり、かすれも生じます。

基本的口腔ケアの手順

準備する物品

歯ブラシ

コップ

ガーグルベースン

スポンジブラシ

保湿剤

- 1.口腔ケアの説明をして同意を得る
- 2.物品を準備する
- 3.体位を整え、義歯を外す
- 4.口腔内を観察する①②
- 5.ブラッシングを行い、歯垢除去を施す
- 6.うがいをしてもらい、清拭する
- 7.義歯を洗浄し、浸漬する③
- 8.必要に応じ、保湿を行う④

※①～④は口腔ケアチェックシートの項目を参照