介護職員のための やさしい口腔ケア実践ガイド

むせ・拒否・リスクへの不安をなくす、専門知識と多職種連携のアプローチ



出典：本資料は、厚生労働省、日本老年歯科医学会、日本歯科医師会等の最新ガイドライン（2024-2025年版）に基づき作成されています。

Gemini Notebook

口腔ケアは「お口のお掃除」ではなく、「命と栄養を守る盾」です

1. 口腔不潔・歯の喪失（噛めない・口が痛い）

2. 口腔機能の低下（食べこぼし・食事時間の延長・むせ）

3. 食形態の低下・食事量減少（食欲低下・脱水）

4. 低栄養・免疫力低下
（筋力低下・身体機能低下）

5. 誤嚥性肺炎・全身の衰弱（命の危機）



奥歯でしっかり噛めると、低栄養リスクが低い

奥歯の噛み合わせ（咬合支持）がない要介護高齢者は、BMI 20未満の低栄養状態に陥るリスクが高いことが証明されています。

（Takahashi K., et al. 2025 の研究データより抜粋）

出典：日本老年歯科医学会『口腔衛生管理体制強化マニュアル』 / Nutrients (2025)

Gemini Notebook

あなたは一人ではありません。歯科専門職との「チーム戦」が始まっています

令和6年度の介護報酬改定により「口腔衛生の管理」が義務化されました。これは介護職員に責任を押し付けるものではなく、「歯科専門職（歯科医師・衛生士）とタッグを組むための制度」です。

SOS・相談



【介護職員】

- 日常的な口腔ケアの提供
- 日々の「気づき」と観察
- 食事の様子の確認



入所者



【歯科専門職】

- 年2回以上の技術的助言・指導
- 定期的な専門的評価
- 治療・義歯調整

技術指導・フィードバック

出典：厚生労働省『令和6年度介護報酬改定追加事項』/ 日本老年歯科医学

Gemini Notebook

安全な観察は「正しい姿勢づくり」から始まります

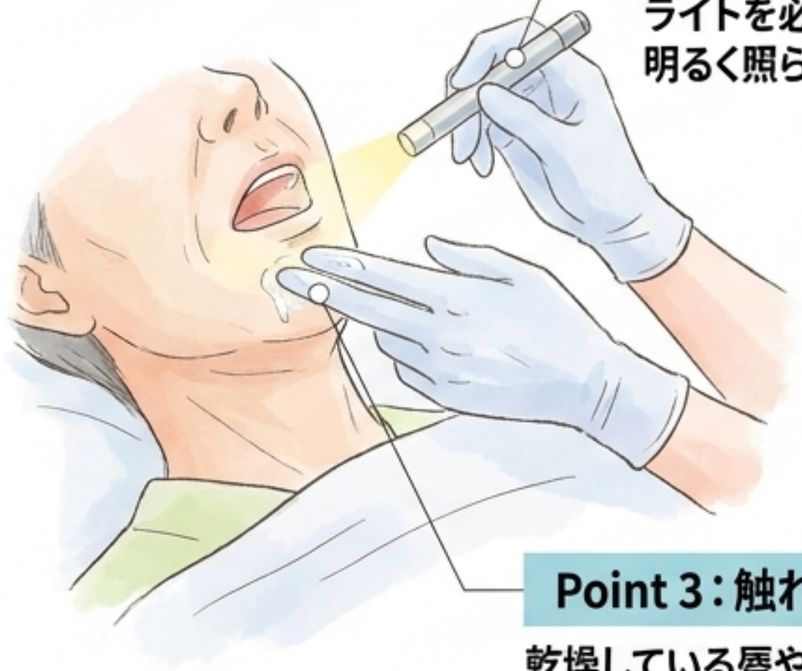
Illustration 1



Point 1：目線の高さ

上から覗き込むと威圧感を与え、顎が上がって誤嚥のリスクを高めます。必ず入所者と同じか、やや低い位置から観察します。

Illustration 2



Point 2：光の確保

口腔内は暗く狭いため、ペンライトを必ず使用し、奥まで明るく照らします。

Point 3：触れる前の準備

乾燥している唇や頬を無理に引っ張ると激痛を伴います。必ず口腔保湿剤剤や少量の水で指を湿らせてから優しく触れます。

出典：福岡市歯科医師会『要介護高齢者の口腔ケ

Gemini Notebook

見逃してはいけない5つの「SOSサイン」（観察ポイント）

1. 義歯の不適合



1. 義歯の不適合

口を軽く開けただけで上の義歯がカタカタ落ちてくる。食事中に痛がる。

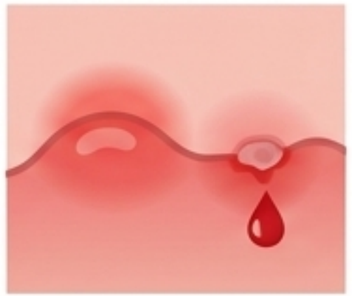
2. 舌の汚れ（舌苔）



2. 舌の汚れ（舌苔）

舌の表面に白・黄色・黒の分厚い汚れがべったり付着している。

3. 粘膜・歯肉の異常



3. 粘膜・歯肉の異常

赤く腫れている、出血する、口内炎がある、触れると痛がる。

4. 機能の低下



4. 機能の低下

食事中によくむせる。飲み込んだ後も口の中に食べ物が残っている（ため込み）。

5. 用具の不衛生



5. 用具の不衛生

毛先が開いた歯ブラシや、汚れが詰まったままの道具を使い続けている。

出典：OHAT（Oral Health Assessment Tool）/ 後期高齢者の質問票（日

Gemini Notebook

【比較表】部位と目的に合わせた「ケア用具」の正しい選び方

	対象	特徴・使い方	交換時期
	残存歯（自分の歯）	誤嚥を防ぐため、あごを引いた姿勢で使用。	1ヶ月に1回
	粘膜、上顎、頬の内側、食べかすの回収	乾いたまま使わず、水や保湿剤で湿らせてから汚れを絡め取る。	原則1回使い捨て（再利用厳禁）
	舌（舌苔の除去）	奥から手前へ「一方通行」で優しく引く。往復磨きは嘔吐反射と粘膜を傷つけるため厳禁。	1ヶ月に1回
	入れ歯専用	硬い毛で汚れを落とす。 残存歯には絶対に使用しない。	2〜3ヶ月に1回

出典：日本老年歯科医学会『口腔清掃用具の交換・衛生管理チェッ

Gemini Notebook

道具の不衛生は「肺炎の元」。徹底した衛生管理を

どんなに丁寧にケアをしても、道具が汚れていては口の中に細菌を塗りつけているのと同じです。

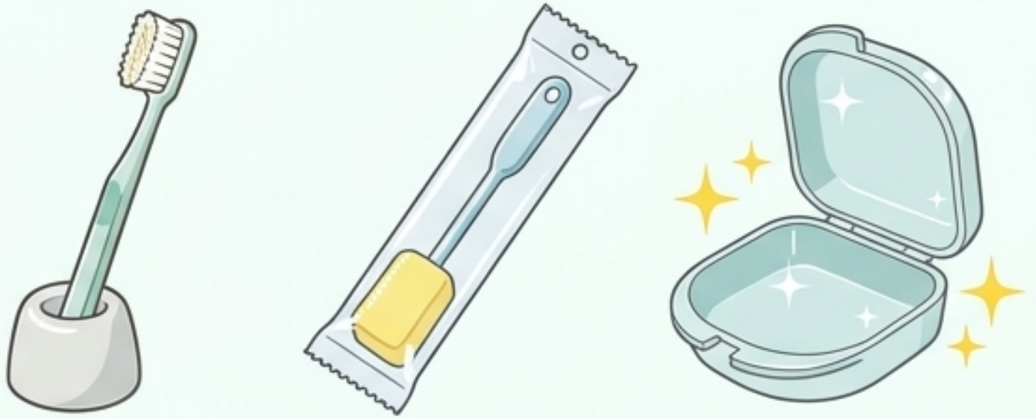
【NG】危険な状態





毛先の開いた歯ブラシ、水カビが生えた義歯ケース、使いまわされたスポンジブラシは細菌の温床です。

【OK】正しい管理



個別管理と完全乾燥：流水で十分に洗い、入所者ごとに個別保管（毛先を上にして乾燥）。
スポンジの使い捨て徹底：決して洗って再利用しない。

義歯ケースの洗浄：内側・フタまで丁寧に洗い、完全に乾燥させる。

出典：日本老年歯科医学会（2025年版マニ

Gemini Notebook

誤嚥と痛みを防ぐ、安心の「基本ステップ」

STEP 1：姿勢の調整



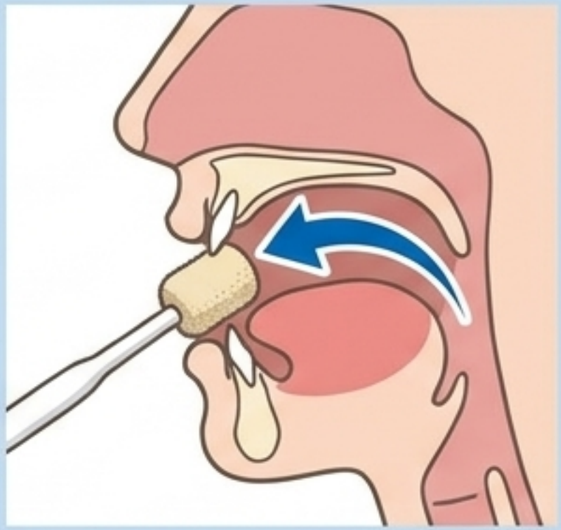
あごが上がっていると、唾液や汚れが気管に流れ込みやすくなります。必ず「あごを引いいた姿勢」を作ってから開始します。

STEP 2：まず「潤す」



乾燥した粘膜をこすられると激痛が走ります。まずは口腔保湿ジェルを塗布し、汚れを柔らかくふやかします。

STEP 3：汚れは「かき出す」

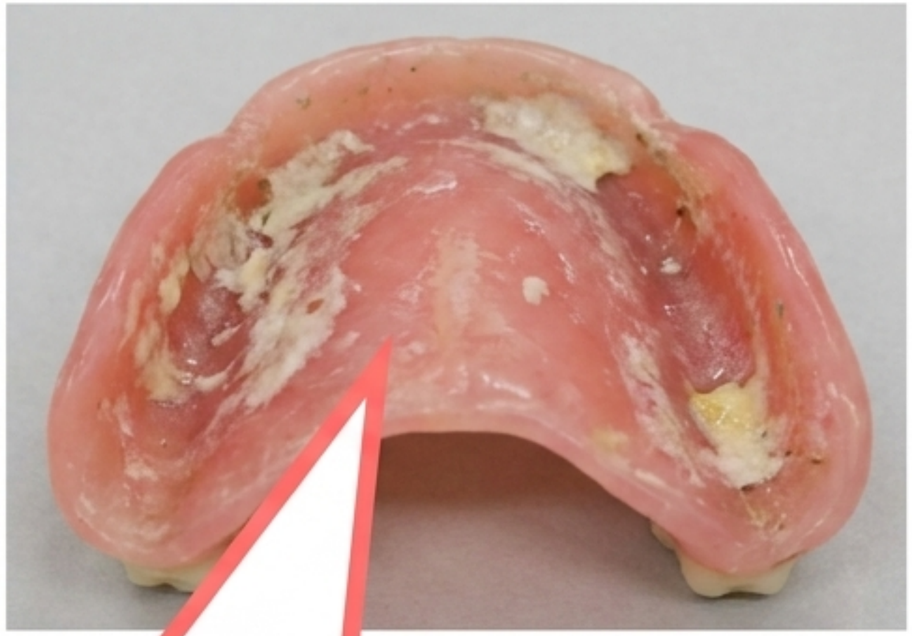


汚れを喉の奥に押し込まないよう、必ず「奥から手前へ」優しくかき出します。
うがいができない方は、スポンジで確実に回収します。

出典：福岡市歯科医師会／日本歯科衛生士会推進マ

Gemini Notebook

義歯（入れ歯）ケアの鉄則：見えない裏側が肺炎を引き起こす



【要チェックポイント】
義歯の裏側（粘膜に触れる部分）は細菌の温床。適合が悪くなり、外れやすくなる原因にもなります。

洗浄の3つの鉄則

1. 流水下の洗面器で洗う



落下による破損を防ぐため、洗面器に水を張るか、タオルを敷いた上で洗います。

2. 専用ブラシを使う



義歯用ブラシで優しく磨きます。
熱湯と研磨剤入り歯磨き粉は絶対NG（変形や傷の原因）。

3. 夜間は外して休ませる



就寝時は外し、義歯洗浄剤を使用して清潔な水（ケース）の中で保管します。

出典：大阪府歯科医師会『口腔衛生管理体制強化マニ

Gemini Notebook

困難事例への対応ヒント（無理をせず、工夫と相談を）

Case 1: 口を開けてくれない（開口困難）	唇の端（口角）から指を優しく入れ、頬の内側をマッサージするようにゆっくり動かします。 ※必ず指を湿らせるか保湿剤をつけてから。 バイトブロックなどの補助用具の活用も検討。 
Case 2: 口の中がひどく乾燥している	水だけで無理に拭き取ろうとせず、専用の口腔保湿剤（ジェル等）を塗布して時間を置き、汚れを浮かせてからスポンジで優しく回収します。 
Case 3: 激しく拒否される・嫌がる	無理強いは禁物です。口腔内の痛みや義歯の不具合が原因の可能性があります。時間を変えるか、速やかに歯科専門職へ相談（SOS）してください。 

出典：日本老年歯科医学会『介護保険施設等における口腔衛生管理の評価と実践』

Gemini Notebook

いつ、誰に頼るべきか？（連携エスカレーション・フロー）

異常を見つけて報告することは、介護職としての「大成功」です。抱え込まずに専門職の力を借りましょう。

【日常の観察（介護職員）】
「SOSサイン」を発見する。
（義歯が落ちる、歯肉からの出血、口臭、食事量の急減、激しい拒否など）

【施設内連携】
施設内の口腔ケアリーダー・看護職・ケアマネジャーへ速やかに報告・共有する。

【専門職へのSOS（協力歯科医療機関）】
歯科医師・歯科衛生士への連携パス発動。
・提供される支援：専門的な診断と治療、義歯の修理・調整、個別の技術的助言（口腔ケア手技の指導）

出典：日本老年歯科医学会マニュアル「歯科医療機関との連携のポイント」

Gemini Notebook

「食べる力」を支える多職種協働（ミールラウンドの視点）

食事中の様子は、お口の健康状態を知る最も重要な情報源です。一体的なアプローチで自立支援を図ります。

【介護職】日々の観察
むせ、食べこぼし、食事時間の延長、食事量の低下をいち早くキャッチ。

【歯科】機能と環境
噛む力の評価、義歯の調整、専門的口腔清掃による細菌コントロール。

【栄養】エネルギー確保
咀嚼・嚥下機能に合わせた適切な食形態（とろみ等）の提供。

【リハビリ】姿勢と機能
嚥下訓練、安全に食べるための姿勢保持（ポジショニング）。



【栄養】エネルギー確保
咀嚼・嚥下機能に合わせた適切な食形態（とろみ等）の提供。

歯科衛生士による口腔衛生管理の介入は、入所者の食形態の維持・改善（常食への回復など）に直結することが分かっています。(Inamoto et al. 2025)

出典：厚生労働省『オーラルフレイル対応マニュアル』／リハ・栄養・口腔の一体的実施ガイドライン

Gemini Notebook

Summary Checklist：明日から実践できる3つのアクション

まずは「正しい姿勢と明るさ」で観察する

上から覗き込まず、入所者と同じ目線に立ち、ペンライトで口の奥までしっかり確認する。

道具の「衛生状態」を今すぐ見直す

毛先の開いた歯ブラシは交換し、スポンジブラシの使い捨てと、義歯ケースの乾燥を徹底する。

「いつもと違う」と思ったら迷わずSOSを出す

むせ、出血、義歯のガタつき、ケアへの拒否があれば、抱え込まずに歯科専門職へ相談する。

あなたの丁寧な観察と日々のケアが、入所者の「食べる楽しみ」と「命」を守ります。
専門職とチームを組み、自信を持って口腔ケアに取り組みましょう。

出典：介護保険施設等における口腔衛生管理マニュアル 総合まとめ

Gemini Notebook