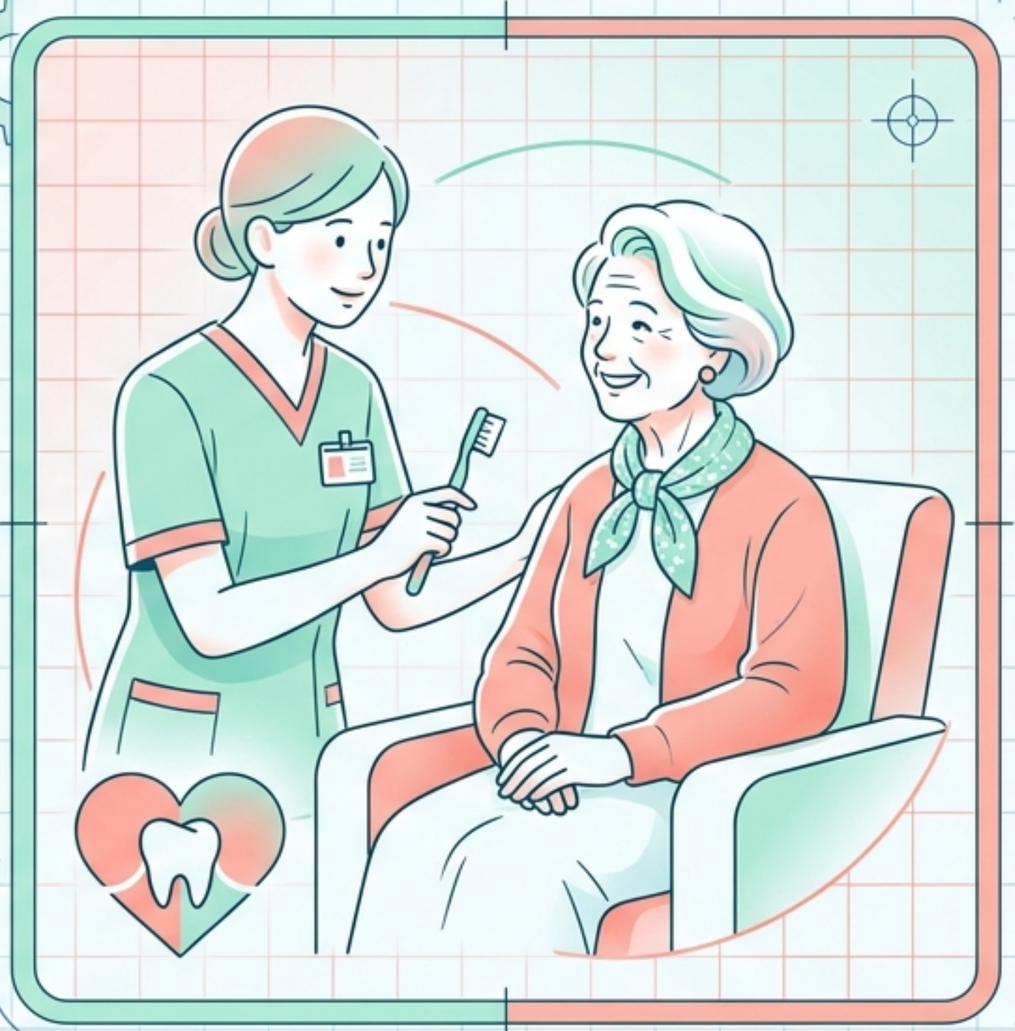
「食べる楽しみ」と「命」を守る

口腔ケア・マスタークラス

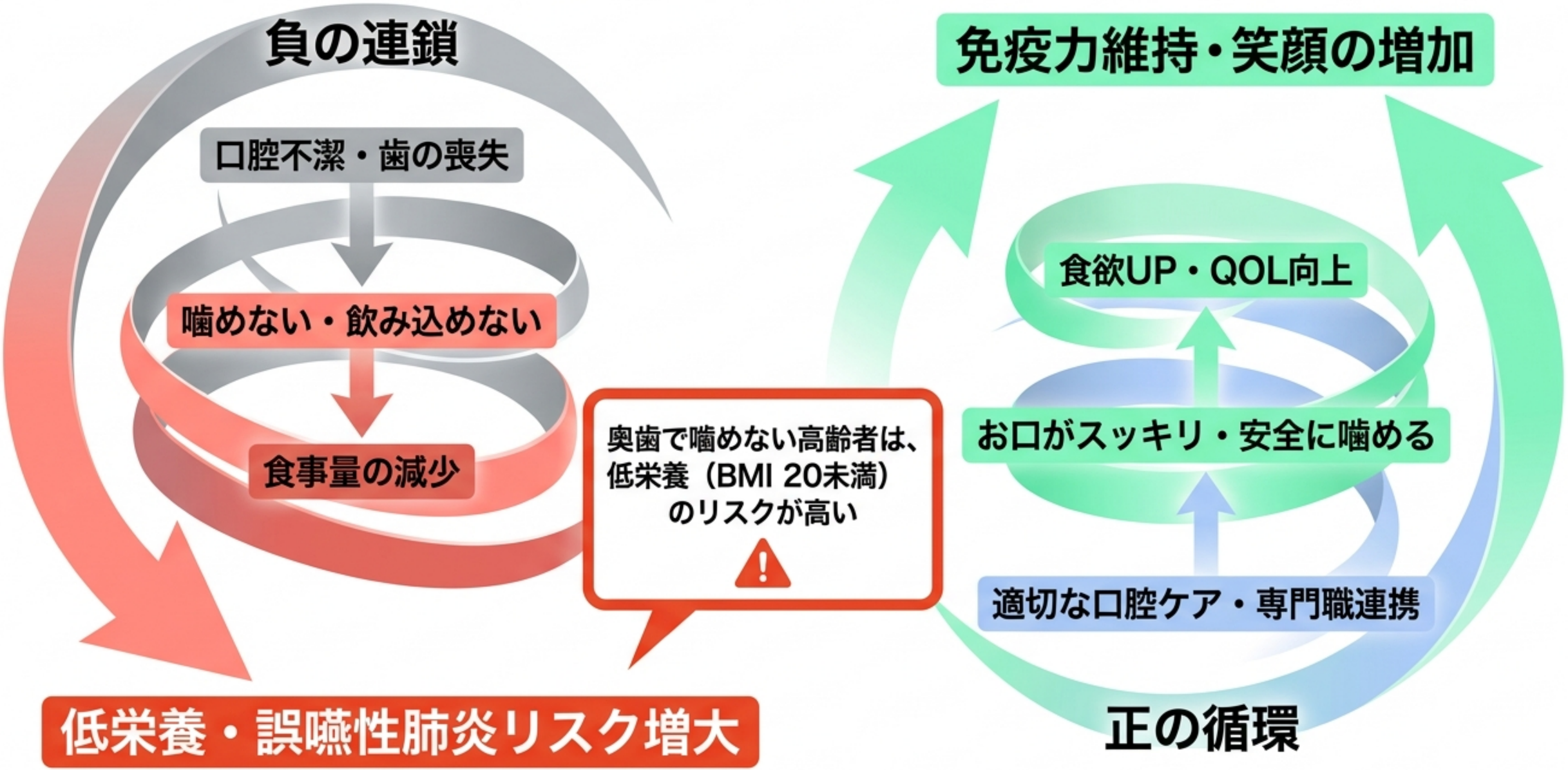
～歯科医師と介護職でつくる、高齢者の笑顔～

講師：訪問歯科医師チーム



Gemini Notebook

口腔ケアは単なる「お掃除」ではありません。高齢者の「命」と「尊厳」を守る要です。



Gemini Notebook

ケアの基本：安全を守る「魔法の姿勢」と「目線」

同じ目線：見下ろさず、同じかやや低い目線で安心感を与えます。

あごを引く：誤嚥を防ぐ最重要ポイント。あごが上がると水分が気管に流れ込みます。

ペンライト活用：暗いお口の奥までしっかり照らし、見落としを防ぎます。

軽度前傾：クッション等で姿勢を安定させ、リラックスさせます。



乾燥した唇や粘膜をいきなり触るのはNG！
事前に保湿ジェルや水で少し湿らせてから触れましょう。

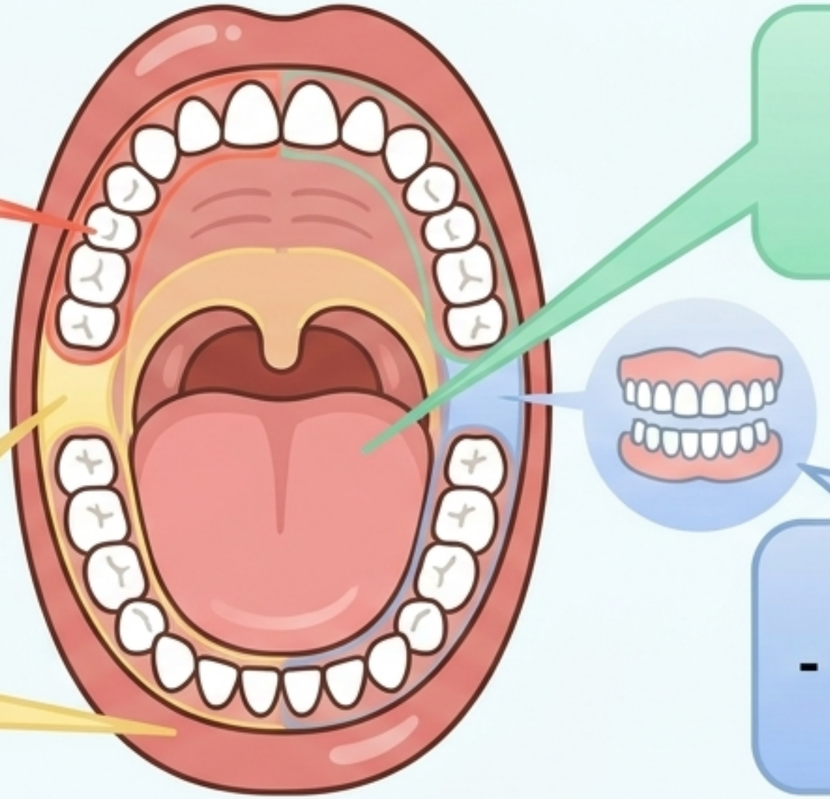
Gemini Notebook

お口の中の「4つのゾーン」マップ

ターゲット (部位) が変われば、使う「道具」も「動かし方」も変わります。
各ゾーンに最適なケアをマスターしましょう。

Zone 1: 残存歯
虫歯・歯周病の予防

Zone 2: 舌
舌苔（ぜったい）の
除去と味覚の維持



Zone 3: 粘膜
頬・上顎・唇の清潔
と保湿

Zone 4: 義歯
- 入れ歯本体とケースの
衛生管理

Gemini Notebook

Zone 1: 残存歯のケア ～適材適所のツール選び～

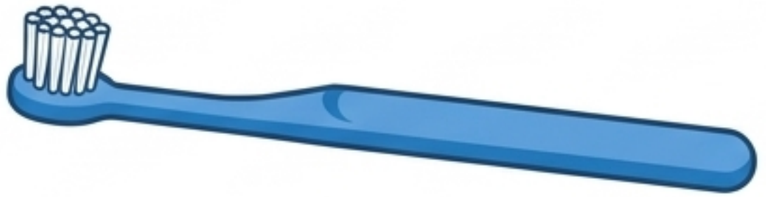
歯ブラシの基準と交換ルール



- 選ぶ基準: ヘッドが小さめ・毛先が柔らかめ
- 交換のサイン: 毛先が開いたら、または「1ヶ月に1回」は必ず交換！

毛先が開いた歯ブラシは清掃効果がゼロになるだけでなく、粘膜を傷つけます

特殊ツールの活用



ワンタフトブラシ: 歯並びが悪い部分、孤立した歯の根元にピンポイントで当てる。



歯間ブラシ: 歯と歯の隙間の汚れを押し出す（無理に通さない）。

Gemini Notebook

Zone 2: 舌のケア ～「一方向」が鉄則～

往復磨き厳禁！



1. **専用ツールを使う:**

舌ブラシ、または
スポンジブラシを使用。

2. **奥から手前へ:**

やさしく「奥から手前」に
一方向へ掃き出します。

3. **少しずつ:**

左・右・中央と分けて、
数回なでるだけでOK。

⚠ 往復磨きや奥まで入れすぎる行為は、嘔吐反射（オエッとなること）を引き起こし、誤嚥の危険性を高めます。

Gemini Notebook

Zone 3: 粘膜のケア ～ふやかして、絡め取る～

対象部位：頬の内側、上顎（口蓋）、唇の裏側

Step 1: 保湿（湿らせる）

まず保湿ジェルや水を含ませたスポンジで、乾燥した汚れを優しく「ふやかす」。



Step 2: 拭き取る

ふやけた汚れを、スポンジを回転させながら「絡め取る」。





カラカラに乾燥した粘膜をいきなり擦るのは絶対NG！
出血や痛みの原因になります。

スポンジブラシは「1回使い捨て」が原則。
再利用は細菌繁殖やスポンジ脱落（誤飲）の危険大！

Gemini Notebook

Zone 4: 義歯（入れ歯）ケアの鉄則

✕ 【NG】研磨剤入り歯磨き粉で磨く	◎ 【OK】義歯専用ブラシと流水（または洗浄剤）

理由：歯磨き粉の研磨剤が義歯に細かい傷をつけ、細菌の温床になります

✕ 【NG】熱湯で消毒する	◎ 【OK】水・ぬるま湯で洗う

理由：プラスチック製の義歯は熱湯で変形し、合わなくなります

✕ 【NG】洗面台でそのまま洗う	◎ 【OK】洗面器に水を張って洗う

理由： 落とした際の衝撃を水で和らげ、割れるのを防ぎます

Gemini Notebook

義歯の「隠れた汚れ」と夜間管理

裏側のぬめり・食べかすに注意！



見た目が綺麗でも、粘膜に触れる裏側が汚れていると細菌が繁殖します。

ケースの底のカビ！



義歯を入れるケースも毎日洗い、乾燥させましょう。不衛生なケースはカビ（真菌）の原因です。

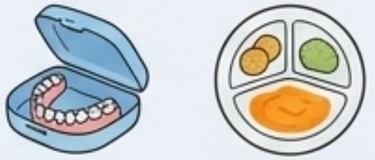
夜間は外して休ませる

粘膜を休ませるため、就寝時は義歯を外し、清潔な水（または洗浄液）に浸して保管します。
（※歯科医師から特別な指示がある場合を除く）

Gemini Notebook

現場での「気づき」診断テーブル

これらは単なる加齢ではなく、「危険信号」です！

サイン （現場で見たこと）	推測 （疑われること）	対応 （介護職の基本アクション）
出血がある、痛がる、開口拒否 	粘膜の傷、重度の歯周病、認知症による不快感 	無理にケアを続けない。優しく保湿のみにとどめる。 
義歯がすぐ落ちる、噛むと痛がる  	顎の骨の変化により義歯の内面が合っていない（不適合）。 	義歯の使用を控え、食事形態を見直す。 
食後にむせる、口の中に食べ物をため込む 	嚥下（飲み込み）機能の低下。 	姿勢の再確認、食事のサイズ（食形態）の変更検討。 

Gemini Notebook

専門職とのシームレスな連携 ～あなたは第一発見者～

現場だけで抱え込まず、すぐに歯科を頼ってください。

Ecosystem Map

介護職の役割
（第一発見者）



介護職の役割
（第一発見者）

毎日お口を見る介護職員は、
小さな変化に気づく「第一発見者」です。
「いつもと違う」「何かおかしい」
という直感が命を救います。

気づき
（介護職）

早期相談・
情報共有
（施設・連絡窓口）

専門的介入
（訪問歯科医）

ケア計画への
反映と改善

歯科専門職の役割
（サポートチーム）



歯科専門職の役割
（サポートチーム）

歯科医師・歯科衛生士は、
皆様をサポートするチームです。
義歯の調整、抜歯、専門的ケアの
計画立案を行います。

Gemini Notebook

まとめ：明日から現場へ持ち帰る「3つの約束」

1 安全第一（姿勢と保湿）



誤嚥を防ぐ「あご引き姿勢」と、いきなり擦らない前の保湿」を必ず守る。

2 道具の適材適所（技術で洗う）



4つのゾーン（歯・舌・粘膜膜・義歯）に合わせた正しい道具と「一方向」の優しい動かし方を徹底する。



3 迷わずチームに頼る（早期連携）



痛み、出血、義歯の不具合など「いつもと違う」サインを見つけたら、無理せずすぐに歯科専門職へつなぐ。



Gemini Notebook