

# コロナに負けるな! お口のケアで命を守る!!

## 新型コロナウイルス感染対策 口腔ケア



山梨県・一般社団法人 山梨県歯科医師会

〒400-0015 山梨県甲府市大手1-4-1  
TEL 055-252-6481 FAX 055-253-0854

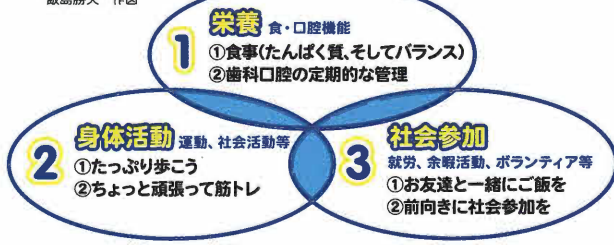
<http://yda.jp>

## オーラルフレイルの予防

参考: 東京大学高齢社会総合研究機構  
飯島勝矢 作図

### ●フレイル予防の3つの柱

フレイル予防には3つの柱があります。1つめは**栄養**です。こちらは食事や歯科口腔の定期的な管理が大切になります。2つめは**身体活動**です。たっぷり歩いたり、筋トレを頑張ったりすることが大切です。3つめは**社会参加**です。お友達と一緒にご飯を食べたり、前向きに社会参加することが重要です。これらの3つの柱を底上げして、健康な日々を送るようにしましょう。



### ●オーラルフレイル予防のために

オーラルフレイル予防のために大切なことは以下の3つになります。

1. かかりつけ歯科医をもつこと。
  2. 口の些細な衰えに気をつけること。
  3. バランスのとれた食事をとること。
- 健康長寿のために重要な予防策になります。



### ●オーラルフレイルのセルフチェック表

4点以上で  
危険性が高い!!



質問事項	はい	いいえ
□半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
□お茶や汁物でむせることがある	2	
□義歯を入れている	2	
□口の乾きが気になる	1	
□半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
□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
□1日に2回以上、歯を磨く		1
□1年に1回以上、歯医者に行く		1

## 口腔ケア手技・新型コロナウイルス感染症対策

### ●口腔ケアによる効果

口腔ケアは、むし歯や歯周病などの口の病気の予防だけでなく、「食べる意欲を向上させる」「栄養状態を改善する」「認知症を予防する」「肺炎やインフルエンザなどのウイルス感染症を予防する」などの全体的な効果があります。

### ●口腔ケアの流れ

効果的な口腔ケアを行う為に、3つの手順をおさえる必要があります。

- ①清掃用具の準備
- ②安全な姿勢の確保
- ③口の中を観察



### ●口腔清掃に必要となる清掃用具

・歯を磨く用と粘膜を磨く用2本の歯ブラシ ・洗口液 ・コップ(ぬるま湯用・洗口液用) ・はき出す容器 ・吸引器 ・必要に応じて歯磨剤

### ●安全な姿勢を確保

口腔ケアをおこなう時は姿勢の確保が大切です。顎があがってしまうと、歯ブラシでこすられた歯垢や汚れた唾液が喉に流れ誤嚥(ごえん)する可能性が高くなってしまいます。

### ●口の中を観察

介護が必要な方は、口の中が乾燥していることも少なくありません。この状態でいきなり歯ブラシを入れると痛みを感じる場合もあります。利用者の拒否につながらないように、頬側に指を入れることから始めましょう。



### ●口腔ケアで最も大切なこと

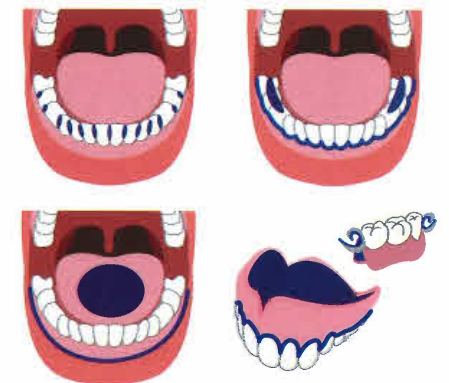
歯磨き後の口の中には、こすりとられたバイオフィームが無数にあり、残したままにすると誤嚥性肺炎を引き起こすリスクが高まってしまいます。口の中から掻き出すことが大切です。

### ●歯ブラシの使い方

汚れがついた歯ブラシで磨き続けると口の中に汚れを広げることになります。うがいのできない方には頻回に歯ブラシをすすぐことで口の中に残る細菌数を減らすことが可能です。

### ●粘膜・舌の清掃

粘膜のケアにはやわらかい歯ブラシを使用しましょう。歯ブラシの受け入れに抵抗がある方には、まず、グローブをした指で頬粘膜から触ることから始め、スポンジブラシ、そして歯ブラシと順に慣れていただくとよいでしょう。



### ●入れ歯の清掃

入れ歯は入れ歯洗浄剤に入れるだけでは汚れを取ることができません。入れ歯にもバイオフィームはつきます。しっかりとブラシで汚れを取り、洗浄剤を使用することで洗浄効果を高めることができます。

### ●お口の清掃後の確認・片付け

歯ブラシはしっかりと水洗いをして乾燥させましょう。また細菌などの感染予防のためにも他の人の歯ブラシとくっつかないように保管しましょう。

### ●口腔健康管理

現在、口腔健康管理という概念があります。歯科専門職と他職種が協働で口腔管理を行っていくという考えです。

### ●在宅歯科医療連携室について

内容: 訪問歯科診療を実施している歯科診療所の紹介やお口の相談など(かかりつけ歯科医が訪問していない場合)



連絡先

055-252-6499

(山梨県歯科医師会 山梨口腔保健センター内設置)

### 効果的な手指衛生のポイント

- ①適切なタイミングで手洗いを行うこと
- ②適切な方法で手洗いを行うこと
- ③手指消毒薬や手洗い設備へのアクセスを改善すること

### 手指消毒の手順(WHO)

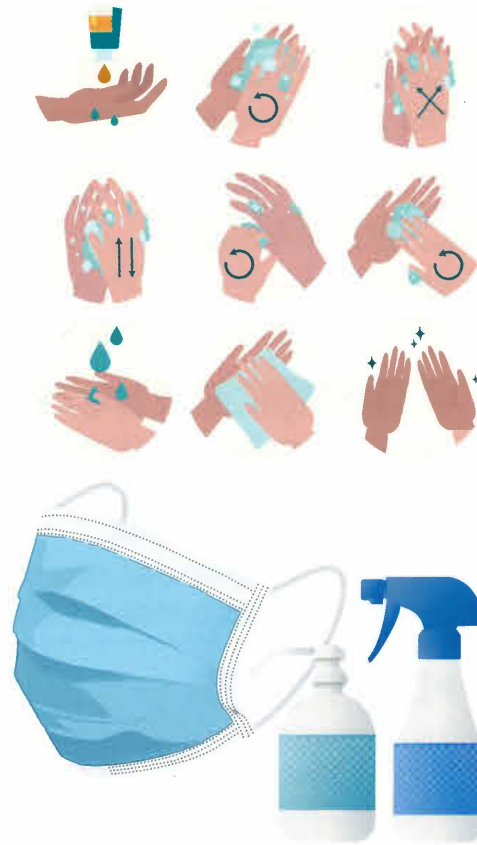
手指衛生を適切な手順で行うことも大切です。こちらの手順はWHOが推奨する手指衛生の手順です。ここに示した部位に20秒以上の時間をかけて手指消毒液をすり込むことが重要です。

### マスクのつけ方

- ①手指衛生を行います。乾燥するまで20秒以上かけてまんべんなくすり込みます
- ②口と鼻を覆うようにマスクをつけます
- ③ゴムひもを耳にかけ、針金を顔の形に合わせます
- ④蛇腹を顎の下まで伸ばし、鼻と口を覆います

### マスクの外し方

- ①マスクの表面に触れないようにゴムひもを外します
- ②外したマスクの表面にふれないようゴムひもを持って処分します
- ③最後に手指衛生を行います。乾燥するまで20秒以上かけてまんべんなくすり込みます



### 首の運動



正面 → 右 → 正面 → 左 → 正面の順に首を傾けます。正面 → 左 → 正面 → 右 → 正面の順に首を回転します。

### 唇と頬の運動



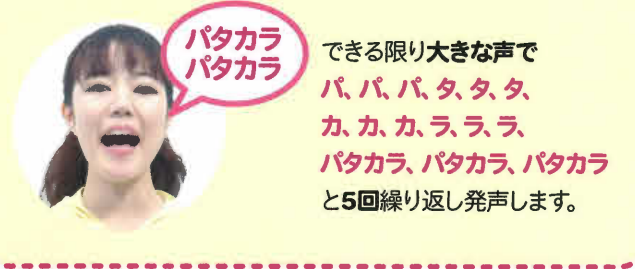
「ウー」「イー」と発声しながら、2回行います。「膨らませる」「へこませる」を繰り返します。

### 舌の運動



「前に出す」「引っ込める」を繰り返します。「舌を出して、左右に」動かします。「舌を出して、上下に」動かします。「舌を上顎につける」を5秒×2回行います。

### 発声



できる限り大きな声で  
パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、  
パタカラ、パタカラ、パタカラ  
と5回繰り返し発声します。



### 梨歯(リハ)ビリ体操

口の機能低下、食べる機能の障害、さらに心身の機能低下を防ぐために口の周囲筋、口唇、頬、舌また唾液腺などの機能維持・改善を行うための体操です。

### 梨歯(リハ)ビリ体操とは

#### 深呼吸

下の写真のように「吸って」「吐いて」を3回行います。



#### 首の運動



正面 → 下 → 正面 → 右 → 正面 → 左 → 正面 → 下 → 正面 → 右 → 正面 → 左 → 正面の順に首を動かします。

#### せきの運動



「吸って」「せきをする」を3回繰り返します。

#### 唾を出しやすくする運動



両手で頬を押さえ奥から手前に円を描く様に手を回します。4つのポイントを上から順に真上に5回押ししていきます。顎の真下を10回押します。出てきた唾を飲み込みます。