

佐 齒 発 第 72 号

平成 18 年 2 月 7 日

佐世保市歯科医師会

会 長 徳 富 敏 信



## 平成 17 年度歯科保健活動事業報告について

謹啓

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より本会に対しましてご支援ご協力を賜り感謝申し上げます。

さて、標記事業におけるビデオが完成致しましたので、送付致します。

8020 運動推進のため幅広く御活用頂けますようお願い申し上げます。

謹白

## 送付内容

- |     |                          |     |     |
|-----|--------------------------|-----|-----|
| 1 : | 「介護予防対応 実践的口腔ケア」         | VHS | 1 本 |
|     | 「介護予防対応 お口の健康体操」         | VHS | 1 本 |
| 2 : | 「介護予防対応 実践的口腔ケア+お口の健康体操」 | DVD | 1 枚 |

## 実践的口腔ケア(決定稿)

映 像	音 声
<b>■オープニングタイトル</b>	
<b>■口腔ケアとは</b>	
・海南荘食事風景	01 歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにもとても大切です。
<b>■口腔ケアの主な効果</b>	
※口腔ケアの図	02 口腔ケアは主に、「食べる意欲」の向上、「栄養状態」の改善、認知機能の維持・回復、「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」の予防に効果があります。  口腔ケアには、口腔内の歯や粘膜、舌、入れ歯などの汚れを取り除く口腔の清掃を目的とした「器質的口腔ケア」と、口腔機能の維持回復を目的とする「機能的口腔ケア」があります。  このビデオでは、まず器質的口腔ケア、すなわち、うがい、歯みがき、義歯の清掃、粘膜・舌の清掃といった口腔清掃の実際を見ていきます。
<b>■清掃のポイント</b>	
※T.「清掃のポイント」	03 (清掃のポイント) まず、お口を清掃する時のポイントを見てみましょう。 お口の中で汚れが付きやすい場所は、 まず歯と歯茎の境目、 歯と歯の間、 奥歯の噛み合わせのところ。 また、歯茎と頬や唇の境目、 舌の表面も注意が必要です。  入れ歯がある場合は、やはり、人工歯(じんこうし)と義歯床(ぎししょう)の境目、裏側、金具の部分等です。 では、具体的な方法を、順を追って見ていきましょう。
<b>■1. うがい</b>	
※T.「うがい」 ※T.「洗口剤」 ・洗口剤  ・洗口している様子  ・首をやや片側に傾けて洗口	04 洗口剤は、抗菌剤を含むものを用いると、ブラッシングがうまく出来ない時や、ブラッシング後の口腔内の細菌の繁殖を抑制する効果があります。また、口臭予防にも効果が認められます。  洗口剤を口に含み、ブクブクと、できれば 30 秒程うがいをします。  片麻痺がある場合は、麻痺の無い方に首をやや傾けて行います。

■2. 歯みがき		
A. 歯ブラシの選び方		
※T.「歯ブラシの選び方」 ・植毛部に指先を添える	05	歯ブラシを選ぶ時、まず大きさは、植毛部の長さが指1本半分の幅と同じ位が良いでしょう。毛の硬さは、普通かやや軟らかめのものを選びます。ただし、動物の毛を使ったものは、腰が無く、不潔になりやすいので避けるようにしましょう。
B. 歯ブラシが持ちにくいとき		
※T.「歯ブラシが持ちにくいときは」 ・スポンジに柄を差し込む ・柄をあぶる ・電動歯ブラシ	06	柄をしっかり持つことが困難な場合は、柄を太くした歯ブラシを使うか、柄に色々なものを取り付けて太くすると良いでしょう。  また、柄を火であぶって、口に入れやすい角度に曲げるのも良いでしょう。手を細かく動かすことが困難な場合は、電動歯ブラシも効果的です。
C. 歯みがき剤の使い方		
※T.「歯みがき剤の使い方」 ※T.「歯磨剤」  ・フッ化物の成分表示のアップ ・歯ブラシに歯磨剤を付ける	07	歯みがき剤は、研磨作用や発泡作用など、歯みがきの効果を高める補助的なものです。  むし歯予防のためにはフッ素入りのものを選んだ方が良いでしょう。  歯みがき剤の量が多過ぎると、かえって十分な歯みがきがしにくくなりますので、歯ブラシに付ける量は、植毛部の長さの3分の1から2分の1程度にしましょう。
D. 歯ブラシのあて方		
※T.「歯ブラシのあて方」  ・顎模型で歯ブラシをあてる  ・下顎（奥歯の上に乗っている状態から）  ・歯のUP	08	歯磨きで特に気をつけたいのは、次のような部分です。  奥歯の溝の部分は、毛先が溝の底に届くようにしっかりあて磨きます。また、溝はいろんな方向に走っているので、ほっぺた側からや、内側からも磨きます。 前歯の裏側は、歯ブラシをたてに入れ、毛先を歯茎との境目に届けさせます。そのまま一本ずつ奥歯のほうに磨いていきます。  歯と歯の間は、毛先が入るようにしっかりあて、小刻みに震わせるように動かして磨きます。

E. 歯間ブラシ		
※ T.「歯間ブラシ」 ・歯間ブラシ ・先端のパン  ・歯間ブラシを使う	09	歯と歯の間で、少し隙間のあるところなどには、歯間ブラシを用います。 隙間の大きさに合った歯間ブラシを選びましょう。  歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、歯茎を傷つけないように 2～3回前後させます。
F. 糸ようじ(デンタルフロス)		
※ T.「デンタルフロス」 ・デンタルフロス ・デンタルフロスを使う	10	歯ブラシや歯間ブラシが通らない、歯と歯の間に付着している歯垢を 掻き出すには、デンタルフロスを用います。 歯と歯の間をゆっくりと前後させます。
G. 歯みがきの効果		
※ T.「歯みがきの効果」	11	丁寧な歯みがきでこんなにきれいになりました。
■3. 入れ歯の清掃		
A. 用具		
※ T.「入れ歯の清掃」 ・義歯ブラシ  ・流水下でFDを清掃	12	入れ歯の清掃には、普通の歯ブラシや義歯用ブラシを用います。  流水下でブラシを使って洗います。 特に裏側の窪んでいる部分は汚れが溜まりやすいので、 丁寧に洗います。
B. 清掃の実際		
・PD の維持装置を 清掃 ・グリップ型義歯ブラ シ、吸盤付き義歯ブ ラシ	13	また、部分入れ歯では、金属部分も忘れずに洗います。  ブラシをしっかり持つことが困難な場合や、片麻痺がある場合は、 グリップ型義歯ブラシや吸盤付き義歯ブラシを用いると良いでしょう。
C. 入れ歯洗浄剤		
※ T.「入れ歯洗浄剤」 ・義歯洗浄剤の製品  ・ボトルタイプの義歯 洗浄剤  ・義歯洗浄剤に漬け ている様子	14	入れ歯洗浄剤は、ブラシだけでは落としきれない汚れを分解し、 きれいにしてくれます。粉末タイプと錠剤タイプがあります。  片麻痺がある場合は、キャップが片手で開けられる、ボトル入りの粉末タイ プが便利です。  ブラシによる清掃が終わったら、容器に水と洗浄剤を入れ、入れ歯を浸け ます。 (間を開ける) 就寝時に入れ歯を外しておく場合は、一晩浸けておくと良いでしょう。

<b>D. 入れ歯の清掃の効果</b>		
・義歯清掃前後の写真(CD) T「清掃前、清掃後」	15	入れ歯はいつもこのようにきれいにおきましょう。
<b>■4. 粘膜・舌の清掃</b>		
<b>A. 用具</b>		
※T「粘膜・舌の清掃」 ※T「トウスエツテ」  ※T「タンクリーナー」	16	頬の内側や上顎の天井部分の粘膜の清掃には、割り箸に脱脂綿やガーゼを巻いたもの、または専用のスポンジブラシ等を用います。  また、舌の表面の清掃には、軟らかめの歯ブラシか、専用のタンクリーナーを用います。
<b>B. 清掃の実際</b>		
・粘膜を清掃している様子  ・麻痺側に食渣が溜まっている様子(口腔内写真) ・歯ブラシ、タンクリーナーで舌背を清掃	17	歯茎と頬や唇の境界部分は、柄を回転させるようにして、奥から手前に向かって清掃します。  特に片麻痺がある場合は、麻痺のある方に食べかすが溜まりやすいので、注意が必要です。  舌の表面が汚れていると、味覚が阻害されたり、口臭の原因となったりします。 歯ブラシや、タンクリーナーで軽くこすります。 強くこすり過ぎると、粘膜を傷つけることがありますので、注意してください。
<b>■ 機能的口腔ケア ■</b>		
※口腔ケアの図	18	機能的口腔ケアは、頸部(けいぶ)・体幹(たいかん)のリラクゼーション、筋力・持久力の向上、心肺機能の維持・向上のために行う訓練です。
<b>■お口の健康体操</b>		
※T「ブクブクうがい」		この訓練は、食事前の準備体操として行います。 出来れば、毎日行うようにしてください。 力をぬいて、リラックスして行うことが大切です。  体操をはじめる前の準備として、お口の中の汚れをチェックします。 食事前に、ブクブクうがいを行って、お口の中をきれいにしましょう。
※T「端座位の姿勢」	19	まず、端座位の姿勢をとります。 椅子に深く腰掛けて、かかとをゆかにしっかりつけます。
※T「リラクゼーション」	20	それでは、機能的口腔ケアの実際を見てみましょう。 食事の前の頸部・体幹のリラクゼーションは、誤嚥の防止につながります。

※T.「深呼吸」	21	まず、深呼吸をします。 お腹に両手をあて、口を閉じて、鼻から大きく息を吸い込みます。 お腹のふくらみを感じるように行います。 フーッと口から5～6秒かけてゆっくり息を吐きます。 これを3回繰り返します。
※T.「肩の体操」	22	肩の体操です。 両方の肩を上にあげ、首につくようにすぼめて、 スッと力を抜きながら同時に下におろします。 10回行います。 ハイ、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。
※T.「腕・背すじの体操」  ※T.「左右にかたむける」	23	腕や背筋の体操です。 両手を上にあげて、背筋を伸ばします。 力を抜いて前後に傾けます。  それでは、やってみましょう。 まえ、うしろ、まえ、うしろ、まえ、うしろ。 ハイ、まっすぐにして。  今度は左右に傾けます。 ひだり、みぎ、ひだり、みぎ、ひだり、みぎ。 ハイ、おろして下さい。
※T.「首の体操 前後に傾ける」  ※T.「首を左右にかたむける」  ※T.「首をゆっくり回す」	24	首の体操です。 まず、首を前後に傾けます。 3回行います。 まえ、うしろ、まえ、うしろ、まえ、うしろ。  次に、首を左右に3回傾けます。 ひだり、みぎ、ひだり、みぎ、ひだり、みぎ。  今度は、首をゆっくり回します。 左回し、右回し、左回し、右回し、左回し、右回し。
※T.「摂食・嚥下機能訓練」  ※T.「唇の体操」	25	摂食や嚥下をスムーズにするための訓練を行います。  それでは、お口のまわりの体操をしましょう。 まず、唇の体操です。 唇を「ウー」ととがらせたり、「イー」と横にひきます。 5回ずつ行います。ハイ、 (ウー、イー、ウー、イー、ウー、イー、ウー、イー、ウー、イー)

<p>※T.「頬の体操」</p>	<p>26</p>	<p>ほっぺたの体操をします。 口を閉じたまま、にらめっこのようにほっぺたを膨らませたり、へこませたりします。 3回行います。</p> <p>ふくらませる、へこませる、ふくらませる、へこませる、ふくらませる、へこませる。</p>
<p>※T.「舌の体操」</p> <p>※T.「舌を左右に動かす」</p> <p>※T.「舌を上下に動かす」</p> <p>※T.「左右の頬を舌の先で押す」</p>	<p>27</p>	<p>舌の体操です。前後に動かします。 まえ、引っ込めます、まえ、引っ込めます、まえ、引っ込めます。</p> <p>次に、舌を左右に動かします。 ひだり、みぎ、ひだり、みぎ、ひだり、みぎ。</p> <p>今度は、舌を上下に動かします。上は、鼻の下に届かせるように、下はあごにつけるようなつもりで行います。 うえ、した、うえ、した、うえ、した。</p> <p>次に、左右のほっぺたを、舌の先で押します。 ひだり、みぎ、ひだり、みぎ、ひだり、みぎ。</p>
<p>※T.「唾液腺のマッサージ」</p>	<p>28</p>	<p>唾液腺のマッサージをします。 まず、耳下腺への刺激をします。 人さし指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10。</p>
<p>※T.「顎下腺への刺激」</p>	<p>29</p>	<p>今度は、顎下腺への刺激です。 親指を顎の骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下まで指をずらして4箇所くらいを順番に押します。 5回ずつ行います。 1, 2, 3, 4, 5。少しずらして 1, 2, 3, 4, 5。ずらして 1, 2, 3, 4, 5。ずらして 1, 2, 3, 4, 5。</p>
<p>※T.「舌下腺への刺激」</p>	<p>30</p>	<p>最後に、舌下腺への刺激を行います。 両手の親指をそろえ、顎の真下のやわらかい部分を、上に向かってゆっくりグーッと10回押します。 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10。 はい、結構です。</p>

<p>※T.「構音訓練」</p> <p>※T.「パ」 ※T.「タ」 ※T.「カ」 ※T.「ラ」</p>	<p>31</p>	<p>パ、タ、カ、ラの構音訓練は、捕食から食塊形成・咽頭への食物の送り込みの、一連の動きをスムーズにするのに効果があります。</p> <p>構音訓練をします。</p> <p>パ、タ、カ、ラという言葉を順番に10回ずつはっきりと発音します。</p> <p>まず、パです。（「パ……」）</p> <p>次にタです。（「タ……」）</p> <p>カです。（「カ……」）</p> <p>ラです。（「ラ……」）</p> <p>はい、結構です。</p>
<p>※T.「誤嚥予防訓練」</p> <p>※T.「呼吸：発声訓練」</p>	<p>32</p>	<p>次に、誤嚥予防訓練です。</p> <p>呼吸、発声訓練は肺活量を高め、呼吸コントロールと胸郭（きょうかく）の緊張を改善し、誤嚥物（ごえんぶつ）の喀出（かくしゅつ）に効果があります。</p> <p>それでは呼吸、発声訓練を行ないます。</p> <p>まず、深呼吸を3回します。</p> <p>そのあとに大きく息を吸って、 止めて、ゆっくり吐いて、止めて。</p> <p>次に、大きく息を吸って、 できるだけ長く「ア——」と発声します。</p> <p>それでは、実際にやってみましょう。</p> <p>吸って一、 吐いて一、 吸って一、 吐いて一、 吸って一、 吐いて一、 大きく息を吸って一、 止めて、 ゆっくり吐いて一 止めて、 大きく吸って一、 発声します。 （ア——）</p> <p>はい、結構です。</p> <p>発声訓練では「ア——」の他に「イ——」と長く発声してもよく、 また短く「ア、ア、ア、ア、ア」や 「イ、イ、イ、イ、イ」と区切って繰り返す事も行なってみてください。</p>



<p>※T.「咳漱(がいそ う)訓練」</p>	<p>33</p>	<p>次に、咳漱(がいそ)訓練です。 咳漱法は、弱くなった咳の強化や喉頭閉鎖(こうとうへいさ)の促進に役立ちます。 それでは、咳払いを5回繰り返します。 一回ずつ確実にいきましょう (「1回」「2回」「3回」「4回」「5回」) ハイ、結構です。</p> <p>咳が弱くうまくできない場合は、下部肋骨をおさえるように、 圧迫介助すると良いでしょう。</p>
<p>※T.「喉頭閉鎖の訓 練」</p>	<p>34</p>	<p>今度は、喉頭閉鎖の訓練です。 上半身に力を入れて発声すると、声帯の内転運動が誘発され、 喉頭の閉鎖が良くなります。</p> <p>胸の前で両手を強く押し合わせながら、 大きく息を吸って一瞬息を止めたあとに、「エイ!」と5回声を出します。 息を大きく吸って～ハイ (「エイ!」「エイ!」「エイ!」「エイ!」「エイ!」) ハイ、結構です。</p> <p>また、壁を強く押しながら「エイ!」と大きな声を出す方法や、 テーブルを押しながらする方法もあります。</p>
<p>※T.「喉頭挙上の訓 練」</p>	<p>35</p>	<p>喉頭挙上(こうとうきよじょう)の訓練は、 食道入口部(しょくどうにゆうこうぶ)の緊張をなくし、 喉頭をしっかり挙上させる効果があります。</p> <p>ここではメンデルゾーンの手技を行います。 まず、のど仏をはさむように指を当てます。 つばを飲み込みます。 のど仏が上下に動くことを確認します。</p> <p>実際に行ってみましょう。 喉頭隆起(こうとうりゅうき)に人差し指をあて、 親指と中指でのど仏をはさむように指を当て、つばを飲み込んで、 のど仏がいちばん上にあがった位置で、3秒程止めておいて下さい。 これを2回繰り返します。</p> <p>ハイ、つばを飲みま～す。止めて、1、2、3 ハイ、つばを飲みま～す 止めて、1、2、3 ハイ、結構です。</p> <p>のど仏がうまく挙上しないときは、指を添えて押し上げて行なって下さい。</p>

<p>※T.「嚥下パターン の訓練」 ※T.「吸気→止めて 嚥下→呼気」</p>	<p>36</p>	<p>続いて、嚥下パターンの訓練です。 嚥下時の正常なパターンは、吸気→止めて嚥下→呼気となります。 しかし、このパターンが乱れると誤嚥しやすくなります。 気管に入ってしまった食物を吹き飛ばし、誤嚥の予防に役立つ訓練です。</p> <p>まず、大きく息を吸って、息を止めて、つばをゴックンと飲み込み、 すぐに咳払いをします。 これを3回行ないます。</p> <p>それでは、実際にやってみましょう。 1回目。 2回目。 3回目。 ハイ、結構です。</p>
<p>※T.「口腔ケア効果」  ・海南荘食事風景</p>	<p>37</p>	<p>口腔ケアは、主に「食べる意欲」の向上、「栄養状態」の改善、 認知機能の維持・回復、「誤嚥性肺炎」の予防に効果があります、</p> <p>おいしくたべて健やかな生活を送るために、各専門職との連携のもと、 身体状況を考慮して、生活の自立、生きる意欲の向上に向けて、 「介護予防のための口腔ケア」を是非取り入れましょう。</p>
<p>■エンドタイトル</p>		

制作:佐世保市歯科医師会 医療福祉委員会 2006/01/30