

## 認知症の方の口腔衛生管理

近年、認知症の予防や認知症にかかった方への具体的なサポートの仕方が、雑誌やテレビなどの健康情報番組で取り上げられることが多くなりました。そこで、身体やお口の健康を維持するために、対象者と介助者が行う口腔清掃の方法についてご説明いたします。

口腔清掃は口腔細菌を減少させ歯や粘膜など歯科特有の病気を防ぎます、また、誤嚥した場合に起こりやすい呼吸器疾患(肺炎など)を予防または軽減します。他に歯ブラシなどの刺激により味覚や触覚などの感覚の覚醒を促し、口腔機能の活性化にもつながります。

### 1 認知症を知る

認知症の進行状況により口腔清掃の方法やできる範囲が限られてきます。また、認知症の方の行動パターンの特徴などを知り理解することは、拒否などを軽減しお口の清掃や機能訓練などを行いやすくします。

- 1) 日常生活動作の変化  
手段的日常生活動作(IADL)の程度
- 2) 見当識障害による失行などの問題
- 3) 協力状況の確認
- 4) 理解力の確認
- 5) こだわり(物、場所、行動パターン)などの把握

### 2 対応に注意すること

- 1) 笑顔が大事  
対象者はすべてではないが、成長や経験とともに獲得してきた生活習慣や行動パターンを忘れていることが多いため、すべての事柄に「何をされるのか」という不安があることも多いのです。不安感を取り除くためにも満面の笑みで対応することが大切です。
- 2) 視線を下方から対応することで、相手に与える威圧感を回避します。
- 3) 拒否があった場合には無理に実施せずに、様子をみます。少し時間を空けて再度行うこともよいでしょう。対象者の体内時間を知ることも大切なことです。

### 4) 拒否が強く、実施できない場合

日常生活上行わなければならないことも、拒否が感覚または記憶として残ると、行えなくなることがあります。そのような時は、人が変わればできる場合もあります。どうしてもできない場合には、専門家に任せましょう。



### 3 口腔清掃の方法

準備は前もって行います。口腔清掃の途中で何か取りに行くなどで中断すると、集中力が途切れて協力態勢を保てず実施できなくなることもあります。

#### 1) 口腔清掃のための準備を行います。

- 主な口腔清掃用具:歯ブラシ(軟毛) スポンジブラシ、など
- 補助清掃用具:タフトブラシ、歯間ブラシ など
- 歯みがき剤:発泡作用の少ないものでフッ素含有量の多いものがよいでしょう。
- その他:含嗽(うがい)剤、マウスウォッシュ、保湿剤など、他にバイトブロックなどの開口を補助する器具を使用することもあります。

## 2) 姿勢の確保

- 座位(座った状態)で行う場合  
実施前に座位での姿勢に整えます。対象者が姿勢を自身で保持できない場合にはクッションなどで補整をして安定させます。洗面台で行う場合にも、同様に座って行うようにします。できれば介助者も椅子に腰かけて行うことが望ましいです。
- 仰臥位(寝たままの状態)やリクライニングの姿勢  
座位同様に安定した姿勢で行います。

## 3) 鼻呼吸の確認

鼻呼吸ができるか確認します。鼻呼吸の確認は鼻息鏡(手鏡でもよい)または、お口を閉じて鼻でしっかり息ができ苦しくないか確認をします。お口が閉じられない方もいますので、まずお口が閉じられるか確認しましょう。



鼻息鏡(手鏡)を使用して確認します

## 4) 鼻呼吸ができない場合

- 頭の位置を少し前屈(下向き)させて咽頭部に唾液や付着物が流れ込まないようにします。  
短い時間で休みながら呼吸に注意し行います。  
(拒否や長い時間できない場合にはこの限りではありません)

## 5) 笑顔で接し声掛けをします。

「歯みがきしましょうか」「歯みがきしてもいい?」など声掛けを行います。  
終了時にも「終わりました」と伝えることも大切です。

## 6) 自分でみがける場合

- 対象者が自分で行う場合でも見守りとサポートが必要です
- ブラッシング動作が途中で止まったり、同じ部分ばかりみがかいている場合には、みがく部位の指導をします。
- 含嗽時にもムセやうがいの水や薬液を飲み込まないように見守ります
- みがき終わったのを確認して、「あとみがき」します
- 口腔清掃中(あとみがきにおいても)は誤嚥しないように気を付けながら声掛けを行います。協力的であればそれに対し「ありがとう」「もう少しですよ」など話しかけながら、実施するとよいでしょう。この場合、返事を返してくる方には、誤嚥等の危険性もあるため、口腔清掃中の話しかけは行わないようにします。

## 7) 集中時間は短いため、時間をあまりかけないようにしましょう。

## 4 対象者が行う場合のサポート

- 1) ある程度ご自分で行える場合には、歯ブラシを渡し行ってもらいます。
- 2) 口腔清掃の動作に移れないようでしたら、一緒に行うことで真似ながら実施ができるようになることもあります。  
含嗽は「ガラガラうがい」をする方が多く見られますが、歯科疾患の予防の観点から「ぶくぶくうがい」を行うよう指導します。

## 3) 歯みがき剤は発泡性が低く、歯科疾患の予防になるものを選択します。

## 4) 口腔清掃の一連の作業ができる場合には、所定の位置へ歯ブラシを戻すことも行ってもらいます。

## 5 介助者が行う場合

- 1) 姿勢を整えます。体の位置や頭や首の角度にも注意し、安定した安心感のある姿勢が保持できるようにします。
- 2) 口腔清掃に使用するものは、日常使われている歯ブラシや補助用具を使用します。
- 3) 歯ブラシは軟毛で若干大きめのものを使用します。
- 4) スポンジブラシは舌や粘膜や歯肉に使用します。歯ブラシの前後に大まかな汚れを除去したり、保湿剤を塗布したりします。
- 5) スポンジブラシは噛まれる場合がありますので、細心の注意が必要です。
- 6) みがきにくい部分はタフトブラシや歯間ブラシを使用します。
- 7) 口腔内に手を入れる場合には噛まれないように注意します。

## 6 その他

お口の機能を保持するために行う「健口体操」などを行います  
が、できれば、同席している方も一緒に行うことで、抵抗なく実施できます。



健口体操

(公益社団法人 日本歯科衛生士会 病院・診療所委員会)