

看護師の皆さんが安心して派遣で働くために

# 『口腔ケアの手順とポイント』

2024年 4月 22日

日本派遣看護師協会

# 目次

- 1 口腔ケアとは？
- 2 口腔ケア時の観察項目
- 3 口腔ケアの手順
- 4 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項
- 5 効率的・効果的な受診
- 6 かかりつけ歯科医師の位置づけ

# 1. 口腔ケアとは？

口腔ケアは一般的には口腔内の清潔を保つケアのことです。  
大きく器質的口腔ケアと機能的口腔ケアに分けられ、それぞれ定義が異なります。  
口腔ケアには口腔内の清潔を保つ以外にも、歯や歯ぐきなどの口腔内の疾患を予防する目的もあります。

## 口腔ケアを行う目的

### ①器質的口腔ケア：口腔内を清潔に保ちトラブルを防ぐ

口腔内が不衛生な状態していると、口の中で細菌が繁殖してしまいます。  
その結果、虫歯や歯周病など、歯のトラブルが起こる可能性があります。  
また、口臭の原因になることもあります。  
こうした細菌の影響によって、脳梗塞や心筋梗塞といった病気に繋がる可能性も指摘されており、介護において重要なケアの1つです。  
定期的な歯科チェックや口腔ケアの推奨は、利用者の健康と生活の質を向上させる助けとなります。

### ②機能的口腔ケア：口腔機能の維持と向上

口腔ケアは、口の中の清潔を保つだけでなく、口腔機能の維持や向上を目的に行われることがあります。  
口腔ケアとして、口の中や口回りのトレーニングを行うことで、食べる・話すといった能力の維持や向上に繋がります。  
また、嚥下能力を鍛えるトレーニングとしても有効です。



## 2. 口腔ケア時の観察項目

口腔ケアをするときは、口の中の状態をチェックしてから始めましょう。観察を行うことで、汚れが溜まりやすい部位や出血の有無を発見できます。これらの観察項目はケア後にも観察し、次の口腔ケアへ活かすようにします。

### ケア前のチェックポイント

#### ①口が大きく開くか

最初にチェックするべきポイントは、口をしっかりと大きく開けることができるかという点です。口腔ケアを行う場合、口を大きく開ける必要があります。十分に開かないと、口腔ケアが難しい場合があるからです。

#### ②歯や歯茎、舌、粘膜などの状態の確認

続いて歯や歯茎、舌、粘膜など、口腔内の状態を確認します。

- ・虫歯の有無
- ・痛み、ぐらつきがある歯はないかどうか
- ・歯茎の腫れや出血
- ・膜状の舌垢がないかどうか
- ・舌の腫れ
- ・頬の内側に傷や潰瘍がないか



### 3. 口腔ケアの手順

ここからは口腔ケアの手順を見ていきましょう。  
下記の流れで行い、忘れずに全ての工程をこなせるように注意します。

#### ①うがい

水を口に含み、左右の頬を膨らませて、しっかり動かしながら行います。  
基本的なことであり、口の中の体操になります。

#### ②歯の清掃

できる限り自力での歯みがきを促しましょう。

肘を挙げていられなければ、その部分だけ支えたり、手首がうまく回らなければ電動歯ブラシを利用したりなど、できない動作だけを支援します。

※**介助が必要な場合**：歯ブラシとは反対の手指で、唇や頬を広げ視野を確保しながら、口の中を磨きのこしく一周して磨いていきます。

#### ③粘膜の清掃

頬の内側、唇の内側、歯ぐき、上あご、舌などの汚れを取ります。デリケートな部分なので、スポンジブラシや、口腔ケア用のウェットティッシュなどを利用してやさしく取り除きます。

#### ④舌の清掃

舌にこびりついた白い苔状のものは、食べかすや細菌が集まってできた舌苔（ぜったい）といい、口臭の原因にもなります。舌用ブラシやスポンジブラシなどで奥→前、中→外の方向に、やさしくこすり取ります。

#### ⑤頬のストレッチ

スポンジブラシや歯ブラシの背の部分で、頬の内側を外へ押し広げながら、上下に3～4回動かします。  
頬の筋肉のストレッチになり、口が動かしやすくなります。

#### ⑥うがい

仕上げに洗口液を使用するのもおすすめです。

※より専門的なことは、歯科医と相談の上、指導するようにしましょう。

## 4. 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項

2011年に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が制定され、それまでの歯科医療の提供だけでなく、予防や、生活の質を維持・向上するための健康づくりの視点からも取り組んでいこうという流れができました。この法律をもとに「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」が策定され、19項目の目標値を設定、現状の把握と評価を行ってきました。19項目は乳幼児期から高齢期までを対象にしたものになっています。

参考：[厚生労働省「年代別にやるべき予防とお口のケアを紹介 歯と口の健康が生活の質を爆上げする」](#)

図表1 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項

「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」は、現在最終評価の段階です。コロナ禍で調査が出来ない項目もあり、すべての項目で最終評価の数値は示されていません。現段階で出ている最終評価を見てみましょう。

### 歯科疾患の予防における目標



### 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上における目標



### 歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備における目標



## 5. 効率的・効果的な受診

日本における歯科健診の体制では、1歳6カ月児と3歳児を対象とした「乳幼児歯科健診」、幼稚園・小学校・中学校・高等学校などで毎年行う「学校歯科健診」、塩酸・硫酸・硝酸などを取り扱う労働者を対象とした「歯科特殊健診」の3つが義務づけられています。そのほか、歯周疾患検診や後期高齢者医療の被保険者に対する歯科健診、妊産婦や障害者・児を対象とした健診などが自治体により行われています。

参考：[厚生労働省「年代別にやるべき予防とお口のケアを紹介 歯と口の健康が生活の質を爆上げする」](#)

図表2 現行の歯科健診(検診)の体制

	健診(検診)	根拠法	実施主体	対象年齢(対象者)	
乳幼児	乳幼児歯科健診	母子保健法	市町村	1歳6カ月、3歳	<b>義務</b>
児童・生徒等	学校歯科健診	学校保健安全法	学校 ※学校とは、幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、大学及び高等専門学校 ※保育所等の児童福祉施設は、児童福祉法に基づき、学校保健安全法に準じた健診を行う。	毎年実施	<b>義務 (大学を除く)</b>
5 74 歳	歯周疾患検診	健康増進法	市町村	40、50、60、70歳 「歯周病検診マニュアル2015」を参考に実施	
	労働安全衛生法に基づく 歯科特殊健診	労働安全衛生法	事業者	塩酸・硫酸・硝酸等を取り扱う労働者	<b>義務</b>
	その他の歯科健診				
(参考) 国保・被用者保険が行う特定健診は義務(高齢者の医療の確保に関する法律、国民健康保険法)					
75歳以上	後期高齢者医療の被保険者に対する 歯科健診	高齢者の医療の確保に関する法律	後期高齢者医療広域連合	後期高齢者医療制度事業補助金の補助メニュー 「後期高齢者を対象とした歯科健診マニュアル」(平成30年10月策定)を参考に実施	

## 6. かかりつけ歯科医師の位置づけ

2017年の「歯科保健医療ビジョン」では、高齢化の進展や歯科保健医療の需要の変化を踏まえ、めざすべき歯科保健医療の提供体制について提言しています。そこでは「地域完結型歯科保健医療の提供」が掲げられており、かかりつけ歯科医の担う役割・機能についても示しています。かかりつけ歯科医は、患者が求めるニーズにきめ細かく対応し、安全・安心な歯科保健医療サービスを提供できる存在です。

参考：[厚生労働省「年代別にやるべき予防とお口のケアを紹介 歯と口の健康が生活の質を爆上げする」](#)

図表3 かかりつけ歯科医の位置づけ

