

# 療育研修会実施状況

大阪支部

参加数 29名

テーマ  
及び講師

◆口腔ケアの必要性  
大阪大学歯学部 歯科医師  
濱中 里

◆日常生活の中での安全な口腔ケアの実際と実技  
歯科衛生士  
永井 るみ子

◆神経筋疾患患者への口腔ケアの実際と実技  
刀根山病院 看護師  
景山 夏子

実施場所 (独)国立病院機構 刀根山病院会議室



実施を終えて

永井るみこ先生の歯周病の怖さを知り、改めて歯磨きの大切さが理解できました。

また、今まで漫然と歯磨きをしていましたが、ブラッシングに仕方や歯ブラシの使い方

を実演していただき今後の患者の介護はもとより、今日から自分の口腔ケアに実践したいと思いました。

筋ジス病棟で実際に携わっている景山夏子看護師さんからは、開口障害のある患者の口腔ケア、巨舌のある患者の口腔ケアの実際、意識障害のある患者の口腔ケア、N I V使用患者の口腔ケアの行い方の講義を聴き、早速、在宅でN I Vを使用している子供にも実践することとしたい。

# 療育研修会実施状況

大阪支部

参加数 29名

テーマ  
及び講師

◆口腔ケアの必要性  
大阪大学歯学部 歯科医師  
濱中 里

◆日常生活の中での安全な口腔ケアの実際と実技  
歯科衛生士  
永井 るみ子

◆神経筋疾患患者への口腔ケアの実際と実技  
刀根山病院 看護師  
景山 夏子

実施場所 (独)国立病院機構 刀根山病院会議室



実施を終えて

今回の療育研修会のテーマは昨年のテーマに引き続き「口腔ケア」についてでした。

昨年の研修会で理解のできないところがあり、今年2月の研究班「神野班」で「筋ジストロフィー 口腔ケアマニュアル (介護用)」が発行され、これを参考に先生方の講義を受け、よく理解できました。

今回、濱中里先生の講義の中で、今まで知らなかった「唾液の役割」と「口腔内細菌が関連している疾患」がこんなにたくさんあることに驚くとともに、口腔ケアの重要性が再認識しました。

# 療育研修会 大 阪 支 部

テーマ 口腔ケアの必要性について

講 師 大阪大学大学院歯学研究科 顎口腔機能再建学講座

歯科医師 濱 中 里 先生

1 口腔ケアとは？ 口の中をきれいにする事・・・??

● 狭義の口腔ケア

・口の清掃 ・口腔清掃・義歯の清掃

● 広義の口腔ケア

・歯科医療 ・摂食・嚥下訓練 ・構音訓練

● 口腔の疾病予防、健康保持・増進、リハビリテーションにより QOL

の向上を目指した科学であり技術である。

具体的には

・検診、口腔清掃、義歯脱着と手入れ。咀嚼・摂食・嚥下のリ

ハビリ、歯肉・頬部のマッサージ、食事の介護、口臭の除去、

口腔乾燥予防などがある。

3 プラーク 天然歯の歯面、あるいは口腔内に装着した人工物の表面に付

着形成される細菌及びその産生物の塊

口腔内には数千億の細菌が生息・種類は 300 種以上

4 プラークはどこに 下顎前歯部舌側 に多い。

5 口腔ケアの目的

(1)う蝕の予防 (2)歯周病の予防 (3)口腔疾患の予防 (4)口臭の予防

(5)全身的な感染症の予防 (6)誤嚥性肺炎の予防 (7)摂食・嚥下訓練

・構音訓練の一助 (8)唾液分泌促進

## 6 唾液の役割

・消化作用・潤滑作用・自浄作用・円滑作用・抗菌作用・緩衝作用

・凝集、溶解作用・神経成長作用・上皮成長因子

## 7 口腔内細菌が関連している疾患

・う蝕・歯周病・誤嚥性肺炎・糖尿病・感染性心内膜炎・敗血症・

虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）・動脈硬化症・血栓症など

テーマ 日常生活の中での安全な口腔ケア実際と実技

講師 社団法人大阪府歯科衛生士会 会長 永井 るみこ 先生

1 歯磨きのポイント

歯ブラシの毛先を歯にしっかり当てて、小刻みに動かす。軽い力で

順番に一本一本丁寧に

・歯の表側・歯と歯の間、歯の根元・奥歯のかみ合わせの面・歯の裏側

2 歯ブラシ以外の用具を上手に使う

・デンタルフロス・歯間ブラシ・電動歯ブラシ

3 うがい

・うがいの種類とポイント

口ゆすぎ（ブクブク・グチュグチュ） うがい（ガラガラ）

4 うがいに適した液体

お茶・レモン水・塩水（水100ccに塩1g）・重曹（水100ccに重

曹2g）・イソジンガーグル（市販）・水歯磨き、洗口剤（市販）

5 口腔乾燥症（ドライマウス）の予防のポイント

(1) こまめに水分を補給 (2) うがいの回数を増やす (3) 室内

の温度・湿度に気をつける (5) 乾燥予防や保湿用の洗口・液

薬剤などを使う

6 唾液の働き

・口の中の水分を保ち、乾燥を防ぐ・消化液として働く・食塊を形成し

飲みこみやすくする・食物から味成分を溶かし・味を味蕾で感じさ

せる・発音を滑らかにする・口の中をきれいにし、歯と口腔粘膜を  
保護する・歯を石灰化し、歯を守る・口の中の細菌の増殖を抑制す  
る（抗菌、殺菌作用）・酸やアルカリを和らげる・入れ歯を維持する

## 7 歯周病とはどんな病気

歯周病は、最初歯茎から始まる。歯茎が赤く腫れる、血が出るなど、歯  
茎の表面に炎症がある程度では歯周炎と言う。さらに炎症が進み、歯と  
歯の間に深い溝（歯周ポケット）ができ、その溝の中に毒性の強い細菌  
がすみつき、溝を通して歯茎の中まで炎症が広がると歯周炎です。やが  
て、歯槽骨まで溶かしてしまふ状態になると歯茎が化膿して歯周ポケッ  
トから膿が出たり、噛みしめると痛み、歯がグラついて力が入らなくな  
るなど、かなり重度の歯周炎（歯槽膿漏）です。歯周病は、食べかすの  
付着の程度や歯の磨き方など、その原因が日常の生活習慣に関わりが深  
いこと、病状がかなり進行するまで自覚症状がまいこと、そして一度罹  
ると完治することが難しいことから歯の成人病といわれている。

## 8 歯茎の健康づくり10か条

- ① 食後には歯磨きや洗口（すすぎ）で食べかすや歯垢を取り除くこと。  
就寝前にはしっかりと丁寧にブラッシングすること。
- ② ブラッシングは、前歯、奥歯、歯の外側、内側と磨き残しのないよ  
うに。歯茎との境目、歯と歯の間をめがけて丁寧に磨くこと。
- ③ 歯科衛生士に歯磨きチェックを受け、自分のブラッシング法を会  
得する。
- ④ 歯と歯の間のブラッシングは、小道具も合わせて使いこなすこと。

⑤ 歯ブラシの長持ちは、歯の長持ちになりません、歯ブラシチェック

も忘れずに。

⑥ 一年の一度は、歯科医院で歯石を取ってもらおう。

⑦ 繊維の多い野菜や噛応えのある食べ物を積極的にとること。

⑧ 食事はバランスよく、よく噛んで食べる。一日30品目、一

日30回が目標。よく噛むことが脳の働きを活発にするといわれ

ている。

⑨ 歯や歯茎も身体の一部、健康管理に気を配ること。

⑩ かかりつけの歯科医を持ち、定期的に健康診断をうけること。

テーマ 神経・筋疾患患者の口腔ケア

講師 刀根山病院わかば1病棟 看護師 景山 夏子

1 口腔ケアの目的（筋ジス病棟の場合）

・口腔ケアは、口腔局所および全身の感染予防に重要で、摂食・嚥下や  
会話などのQOL向上にも効果がある。

2 神経・筋疾患患者では、巨舌、歯列不正、顎関節拘縮、開口障害などの  
問題に対処できるように工夫が必要。

- ・口腔内の湿りや確保が困難
- ・口腔内の清掃、含嗽が困難
- ・体幹の筋力低下や変形により姿勢保持が困難
- ・誤嚥のリスクが高い
- ・呼吸状態に注意が必要

3 口腔ケア物品のいろいろ

- ・歯ブラシ 患者の開口状態や口・歯の大きさに合わせて選択
- ・電動歯ブラシ 種類が豊富にある。自分で磨く患者<sup>も</sup>いる。
- ・舌ブラシ・スポンジ類 ・歯磨き粉・うがい薬 ・開口器
- ・吸引チューブ付き歯ブラシ ・洗浄液

4 口腔ケアの実際

- ・開口障害のある患者 ・巨舌のある患者 ・意識障害のある患者
- ・N I V使用患者 ・吸引チューブの工夫