

口腔ケア



研修の目的

「食べる力」と
「生活の質（QOL）」
を守る

誤嚥性肺炎を
防ぐ

日々のケアで
安全快適な
支援を行う

口腔ケアの目的

誤嚥性肺炎の予防

口の中の細菌が唾液や食べ物と一緒に気管へ入るのを防ぐ。



食事を楽しむ力を保つ

歯・舌・唇の動きがよくなり、味覚や会話も維持できる。



口臭や不快感の軽減

口の中が清潔になることで、気持ちもすっきり。



口腔内の観察ポイント

ケアの前に“見る・気づく”が大事！

※ 異常があれば「報告・記録・共有」が基本。

チェック項目	観察ポイント
唇	乾燥・ひび割れ・出血はないか
歯	食べかす・歯垢・ぐらつきは？
舌	白い苔・乾き・傷は？
口腔内全体	口内炎・カンジダ ^{※1} ・出血はないか
義歯	汚れ・破損・合っているか

※1 カンジダ菌（Candida albicans）は、もともと人の口の中や腸、皮膚などに「常在菌」として存在しているカビ（真菌）の一種です。普段は悪さをしませんが、抵抗力が落ちたときや口の中が乾燥したときに、異常に増えて「感染症」を起こします。

実践！口腔ケアの方法

自立している方

- ・うがい・歯磨きを見守り
- ・必要に応じて仕上げ磨き
- ・水のむせ込みがないか確認

一部介助が必要な方

- ・歯ブラシ（毛先柔らかめ）＋スポンジブラシで丁寧に
- ・義歯は取り外してブラシ洗い
- ・口腔保湿ジェルを使用（乾燥予防）

寝たきりの方

- ・頭を横に向け、誤嚥防止
- ・スポンジブラシで歯ぐき・舌・頬の内側を清掃
- ・うがいが難しい場合は吸引や湿ったガーゼで拭取る

安全のためのポイント

- ⚠ 無理に口を開けさせない
- ⚠ 義歯をつけたまま磨かない
- ⚠ 舌・頬の粘膜を傷つけない
- ⚠ ケア前後の手洗い・手袋・マスクを徹底

最後に

- 口腔ケアは「食事」「会話」「笑顔」を守る大切なケア。
- “歯を磨く”だけでなく、“健康を支える”ケアであることを意識しましょう。
- 気づいたことは必ず記録・報告・共有を。