

# 口腔ケアの手順・方法

## ♡♡ 口腔ケアを始める前に ♡♡

歯磨きに集中し過ぎてにこやかな表情を忘れていませんか？  
口腔ケアをスムーズにすすめるために、  
明るいあいさつから始めましょう。  
あいさつはコミュニケーションのきっかけ作りには欠かせません。  
心に鍵がかかっていると口も開けてもらえません。  
まずは、「心をほぐしてリラックス！」

### 準備

介護者は手洗いをし、ゴム手袋をします。  
★口腔ケア中の誤嚥予防のためには目が覚めていることが重要です。  
顔や頸部のマッサージ（刺激）で目覚めを促してあげましょう。

### 口腔ケアの姿勢

・・・・・・・・・・・・・・・・ 7ページ

### 入れ歯を外す

・・・・・・・・・・・・・・・・ 9ページ

### うがい

・・・・・・・・・・・・・・・・ 10ページ

### 入れ歯の手入れ

・・・・・・・・・・・・・・・・ 11ページ

### 歯磨き

・・・・・・・・・・・・・・・・ 12ページ

### 舌、粘膜のケア

・・・・・・・・・・・・・・・・ 13ページ

### うがい

・・・・・・・・・・・・・・・・ 10ページ

### 入れ歯を入れる

・・・・・・・・・・・・・・・・ 9ページ



## ゴム手袋の着用について

お互いの感染予防のために、口腔ケアを行う時は、できるだけゴム手袋をつけるようにしましょう。  
また、口腔ケア終了後ゴム手袋を外したら、手を洗いましょう。

## 口腔ケアの姿勢

😊 磨く側も磨かれる側も姿勢（位置関係）がよくなないとやりにくくなります。

### 自分で座位が取れる人

できるだけ明るい、鏡のある洗面所などで実施できるよう移動する。むせやすい方は首を前屈みにする。

※鏡は本人の理解を深めるのに役立つ事もあります。

#### ポイント

- ☆自分でできることは自分でやってもらうようにし、声かけや見守りをする。
- ☆体が傾いたり、倒れないように、クッションやバスタオルで安定させる。
- ☆足が床にしっかりつくように台などで調整する。



### 姿勢の注意点

- ・介護される方の安全を第一に考える。
- ・背骨や四肢は無理のない姿勢、角度で。
- ・圧迫部の保護に努める。
- ・体位は強制しないようにする。
- ・安楽で本人が好む姿勢を確保しながら、介護者自身もケアしやすい体勢を取る