

介護ビギナーさんも安心!



ここ笑み®

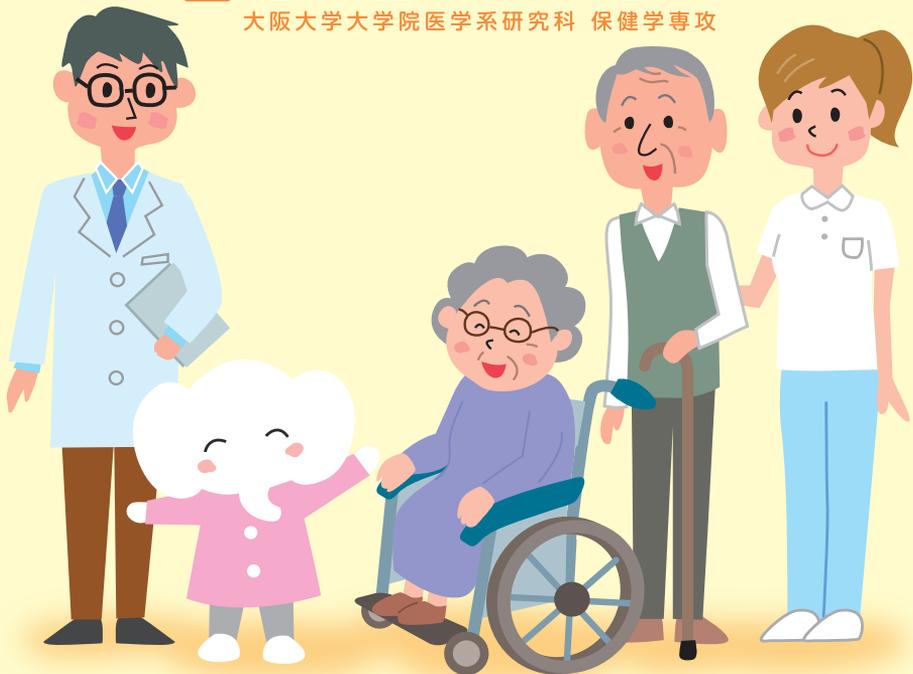
HAKUZO NURSING CARE

# 口腔ケア ガイドブック

ご施設やご自宅での

毎日の口腔ケアマニュアルとしてご利用ください。

監修 榊山 舞 先生 / 木戸 倫子 先生  
大阪大学大学院医学系研究科 保健学専攻



ハクゾウメディカル株式会社

# 介護する人も、される人も すべての人を、これからも ずっと笑顔に。

介護ブランド「ここ笑み」は、介護する人はもちろん、  
される人にも同じように使いやすく、  
快適に感じてもらえるような製品を開発してまいりました。  
介護の時間を少しでもここちよいものにし、  
関わる人すべてが笑顔となれる時間をつくりたい。  
それが「ここ笑み」の願いです。



このガイドブックは、これから介護を始める方にとって見やすく、使い  
やすいと感じてもらえることを目指し作られました。ぜひお手元に  
置いて頂き、介護時のマニュアル代わりにお使いください。

## BRAND MESSAGE



ここ笑み(ここえみ)は、心と身体へのやさしさを考えた介護製品ブランドです。製品を通じて、介護者に笑顔を届けたいという思いから安全で安心なものをご用意しました。

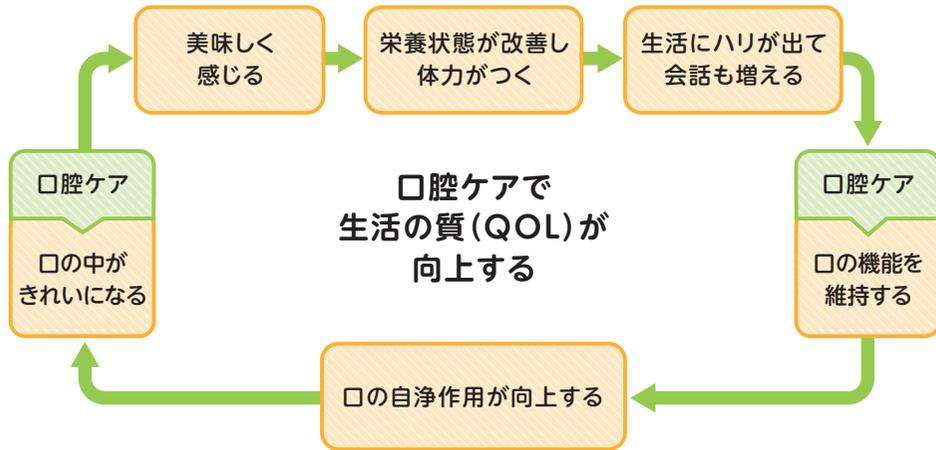




# なぜ、口腔ケアが必要なの？

## ❖ 健康な生活に欠かせない、口腔ケア

口腔ケアとは、口内の汚れを清掃するだけでなく、口の機能を維持・向上させるためのケアも含まれます。どちらも口の健康だけでなく、全身の健康維持につながるため、欠かせないケアとなります。



口腔ケアは、日常的なケアと専門的なケアの  
両方を行っていきましょう

### 日常的な口腔ケア



本人・ご家族・  
ホームヘルパーなどが行う  
日常のケア

### 専門的な口腔ケア



歯科医師など専門医による  
定期的な検診ケア  
(3か月に1回程度を目安に検診)

## ❖ 口腔ケアで予防できること



### ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎

本来、食道に流れるはずの食べ物や唾液が誤って気管に入ることが原因で起こる肺炎。通常は誤嚥しても、咳や気管の繊毛運動で排出できるが、その力が弱いと排出しきれず、肺炎を起こす原因となります。

### 肺炎は日本人の死亡原因の第3位!?

70歳以上の肺炎患者の70%以上が誤嚥による肺炎であるというデータ\*があります。

\*参考 厚生労働省「平成27年人口動態統計月報年計(概数)の概況」  
厚生労働省「高齢化に伴い増加する疾患への対応について」



その他にも・・・

- ◆虫歯
- ◆ドライマウスによる  
食べづらさ・話しづらさ



60歳以上の方は、食事中に約10%、朝の起床時には約40%の割合でドライマウスの症状があります。嚥むことで、唾液は9倍に増加します。

### 口腔ケアで オーラルフレイルも予防

オーラルフレイルとは、お口の機能が少し低下する、食の偏りなどを含む身体の衰え(フレイル)の一つです。きちんと口腔ケアすることで、オーラルフレイルを予防し健康寿命を延ばしましょう。



きちんと口腔ケアをすることによって、  
これらの症状を防ぎます。



## 目次

- 06 口腔ケアの準備をしましょう
- 07 口腔ケアの流れ
- 09 STEP1:保湿ケア
- 11 STEP2:お口のケア(粘膜のケア)
- 13 STEP3:歯みがき
- 17 入れ歯のお手入れ方法
- 18 口腔ケア時の姿勢
- 19 口腔ケアのよくある質問
- 21 介護ブランド「ここ笑み」製品ラインナップ



このガイドブックの監修

榊山 舞 先生 / 木戸 倫子 先生

大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻  
総合ヘルスプロモーション科学講座

榊山先生は教授、木戸先生は助教として健康寿命の延伸につながる介護予防・生活習慣病予防の分野で教壇に立つ他、研究や書籍の監修など幅広く活躍している。

## ❖ まずはリラックスしてもらう

口の中は非常にデリケートです。突然口を触り始めるのではなく、介護を受ける方がリラックスできるよう状態を整えることが必要です。まずは話かける、肩に触れるなどして、本人の様子を見ながら進めましょう。

## ・ 口の中を確認する

口腔ケアは歯だけでなく、お口全体が対象です。はじめにしっかりと確認しましょう。入れ歯を付けられている場合は、はずした状態で確認しましょう。(入れ歯のお手入れ方法 ▶17p)

### 01 歯と粘膜の間

- 食べカスが残っていないか?

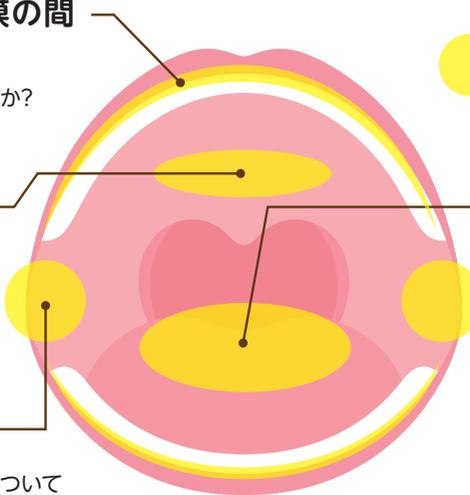
### 02 上あご

- たん痰など、こびりついていないか?

### 03 粘膜

- 汚れがこびりついていないか?

● … 汚れやすい場所



### 04 舌

- 舌苔(舌の汚れ)はついていないか?

### 05 歯

- 歯垢はついていないか?  
歯がぐらついたり、虫歯はないか?

こんな症状が  
あったら、  
歯科医師に  
相談しましょう

- 歯がぐらぐらしている
- 口内炎がある
- 出血しているところがある
- 傷がある
- 入れ歯が合っていない

いつもと様子が違う場合も診てもらいましょう



# 口腔ケアの流れ

❖ 以下の流れに沿って、毎日口腔ケアを行いましょう。

口の中の歯垢が固まると、取ることが難しくなります。日々こまめに口腔ケアを行い、歯垢がたまらないようにしましょう。

口腔ケアが最も効果的な時間は寝る前です。寝ている間はお口の中の菌が増殖しやすいので、寝る前にはケアするようにしてくださいね。



終了

P6

お口周りや中を確認し、いつもと違ったところがないか観察。

P9

くちびる・お口の中を潤し、固まった汚れを落とす。

P11

食べ物のカスや痰の乾いたものが溜まりやすいため、粘膜・舌をやさしくみがく。

P13

歯が残っている方は、歯みがきをして歯についた汚れを落とす。

P9

歯ぐきをマッサージしながら、お口全体を保湿する。

P17

入れ歯の汚れを落とし、清潔を保つ。入れ歯が合っているか、痛みはなさそうかも確認する。  
※定期的に歯科医師に診てもらいましょう

## 使用するアイテム

- ◆保湿剤 (ジェル・スプレー・マウスウォッシュ)
- ◆スポンジブラシ

- ◆スポンジブラシ ◆綿棒
- ◆ウエットシート
- ◆ドライシート
- ◆粘膜ケア用ブラシ
- ◆舌ブラシ

- ◆歯ブラシ
- ◆歯みがきジェル
- ◆歯みがき粉

- ◆保湿剤 (ジェル・スプレー・マウスウォッシュ)
- ◆スポンジブラシ

- ◆歯ブラシ
- ◆入れ歯専用洗浄消毒液(1日1回)



## ハクゾウメディカル 製品



- ◆爽快 お口うるるジェル



- ◆爽快 お口すっきりウエットシート
- ◆爽快 お口すっきりドライシート
- ◆爽快 スポンジ
- ◆爽快 綿棒 ◆爽快 綿棒 ハーフ
- ◆爽快 綿棒 サンクスワブ



- ◆爽快 お口キレイぐるっとブラシ
- ◆ハクゾウマウスクリンA



- ◆爽快 お口うるるジェル



# STEP1：保湿ケア

口腔ケアの中でも大切なのが保湿ケアです。健康なお口は、唾液の分泌による自浄作用で清潔が保たれます。乾燥してしまうと、口の中が汚れやすくなり、舌や口全体の動きが悪くなります。このような状態のまま歯ブラシなどを口に入れると、痛みや話しにくさ、口臭などの問題につながります。保湿ケアで口の中を健康に保ちましょう。

## 保湿ケアアイテムの種類



### ジェルタイプ

基本のアイテム  
お口全体を潤し、  
汚れをすばやく軟化させる



### スポンジブラシ

ジェルを付けてお口の中に  
塗り広げるために使う



### スプレータイプ

すばやくお口全体を潤す  
ケアの合間や仕上げにも



### マウスウォッシュタイプ

自身でうがいが  
できる人向け

## ◆お口ケア(粘膜のケア)をする前に、汚れをふやかしましょう

### ジェルタイプ



1 保湿ジェルとスポンジブラシを用意します。  
チューブの先は汚さず、  
きれいに保つよう心が  
けましょう。



2 ジェルをグローブやお皿  
などに適量とり、まんべ  
んなく伸ばしながらスポン  
ジにつけます。



3 お口全体に薄く  
塗り保湿します。

### スプレータイプ

広範囲で均等に噴射される製品  
が多く、口の中に保湿剤が広がり  
やすい。



◆口の中全体に広がるよう、  
まんべんなく噴射します。

※誤嚥しやすい人は使用を  
避けてください

### マウスウォッシュタイプ

使用感がサラッとしている製品  
が多く、べたつきが少ない。



◆適量を口に含み、全体にいきわたらせ  
てから吐き出します。

## おすすめアイテム



### 爽快 お口うるるジェル

(はちみつレモン風味／パインアップル風味)

- ◆リアルで本物に近い風味を再現した保湿ジェル  
2種類の風味で、被介護者の開口を促す
- ◆汚れをすばやく軟化させて絡め取る成分も配合



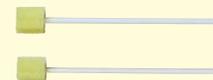
介護する人

口内が保湿できて、  
香りと味が良く  
口を開けてくれやすいわ



介護される人

香りと味が良く、  
本物みたいだわ



### 爽快 スポンジ

- ◆独自のスポンジ形状で汚れを取り除きやすい  
プラスチック軸・紙軸の2種類から選べる



# STEP2：お口のケア（粘膜のケア）

お口を使わなければ、粘膜（上あご・ほほの内側など）に汚れ（細菌）がこびりつくようになります。これらの細菌は、口臭や誤嚥性肺炎などの感染症の原因にもなるため、お口ケアで防ぎましょう。

## お口ケアのアイテムの種類



### スポンジブラシと綿棒

口の中の汚れを取るために使う  
綿棒の方がよりソフトな使い心地



### ウエットシート

シートで保湿しながら  
汚れを拭き取る



### ドライシート

乾燥したシートで  
汚れを取りたいときに使う



### 粘膜ケア用ブラシ・舌ブラシ

頑固な汚れや舌の清掃に

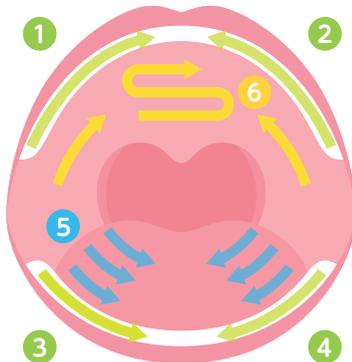
◆スポンジブラシや綿棒は水でぬらし、固めにしぼって使いましょう。

## 粘膜のお掃除手順

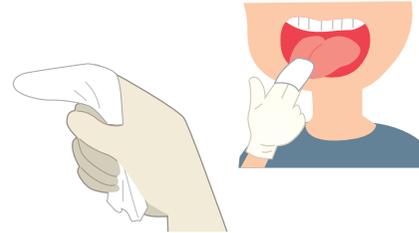
汚れが口の奥に入らないよう、  
奥から手前に向かって①～⑥の順で  
お掃除をしましょう。

### ケアのコツ

あらかじめ掃除の順番を決めると、  
汚れを取り忘れることもなくなるのでオス  
スメです。1回で無理に取ろうとはせず、  
繰り返すことで取れる汚れもあります。  
絶対に強くこすらないようにしましょう。

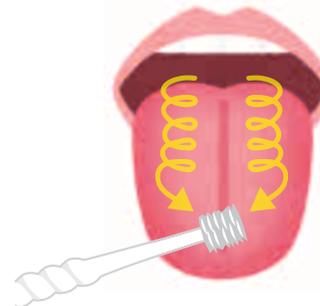


## 口腔ケアシートの使い方



指にシートを巻き付けて、お口の中の汚  
れを拭き取ります。左ページの手順を  
見ながら、やさしく行います。  
意識や認知機能の障害がある方の口の中  
には、直接手を入れないようにしましょう。  
無意識に噛むことがありケアをする人が  
怪我をすることがあります。

## 舌のお掃除手順



### 舌掃除用のブラシを準備

湿らせたブラシで、奥から手前に引い  
て汚れをかき出します。



### ケアのコツ

強い力でこすると、舌が傷つ  
きます。やさしくなできるように  
行いましょう。

## おすすめアイテム

### 爽快 お口すっきりウエットシート 爽快 お口すっきりドライシート



◆独自のデコボコ構造（ハイブリッド不織布）で  
汚れが拭き取りやすい

◆丈夫な厚手のシートで引っ張りに強く破れにくい



介護する人

汚れが拭き取りやすく、  
やぶれにくい！



介護される人

口の中がすっきりするし、  
ケアも短時間で疲れないわ



# STEP3：歯みがき

歯のある方は、スポンジブラシでは完全に歯の汚れを落としきれないため、歯ブラシで歯をみがきます。

## 歯みがきアイテムの種類



360°設計の歯ブラシ

全方向からみがき、汚れを落とす  
介助者にとっても使いやすい



一般的な歯ブラシ

最もスタンダードな形の歯ブラシ



歯みがきジェル・歯みがき粉

歯垢を除去する  
発泡剤・研磨剤の  
入っていないものが望ましい



### ケアのコツ

歯ブラシを使うときは、  
以下のことに気を付けてみがきましょう。



◆歯ブラシを小刻みに動かして  
汚れを落とす



◆1本ずつみがく意識で、  
歯ブラシは鉛筆持ちで、力を入れずに  
毛先をしっかり当てる

### ◆感染予防のため、歯ブラシは清潔なものを

- 1 歯ブラシ同士を接触させた状態で保管しない
- 2 月に1回を目安に取り替える
- 3 歯みがき前の手洗いをしっかり
- 4 使用した歯ブラシやコップはきちんと乾燥させる



## ・360°設計の歯ブラシを使う場合

### 1 前歯



ふつうの歯ブラシと同じように、横みがきか、縦みがきでみがきます。歯並びが良くない方には縦みがきがおすすです。

### 2 前歯の裏側



毛先がきっちり当たりにくのが前歯の裏側です。丁寧にみがきましょう。

### 3 犬歯



デコボコが多い犬歯の部分は、縦みがきでみがきます。

### 4 前歯裏側の上下同時みがき



回転させずに横みがきで歯ブラシを動かします。

### 5 奥歯



内側側面は、ハンドルを斜めに立てて、斜め方向に小刻みに動かしてみがきます。

### 6 奥歯の上下同時みがき



軽く噛むようにしてトップをみがきます。奥は開き気味に、手前は閉じ気味といったように、あごの角度を徐々に変えていくのがポイントです。

### 7 歯茎ブラッシング



肌をパッティングするのと同様に、歯ぐきも軽くブラッシングします。

ここ笑みの歯ブラシは舌クリーニングにも兼用できます。



軽く舌を突き出し、ブラシを舌にのせ、力を入れ過ぎないようにして手前に引き出します。

### ケアのコツ

1本ずつみがく意識で、  
ていねいに行いましょう。





# STEP3：歯みがき

## 一般的な歯ブラシを使う場合

### 1 前歯



歯ブラシを小刻みに、上下・左右に動かしてみがきます。

### 2 前歯の裏側



歯の裏側に毛先を当て小刻みに動かします。

### 3 歯と歯の間



歯ブラシの毛先を、歯と歯の間にしっかり当て、小刻みに動かします。

### 4 奥歯の表側と裏側



歯ブラシを歯と歯ぐきの境目に当て、小刻みに動かします。

### 5 奥歯の溝



歯ブラシの毛先を奥歯の溝にきちんと当て、小刻みに前後左右に動かします。

### 6 奥歯の奥



歯ブラシの先を、奥歯の後ろ側に押し込んでみがきます。力をいれすぎないように注意しましょう。

## 仕上げの保湿ケア

保湿ジェルを口の内全体にまんべんなく塗るか、保湿スプレーをまんべんなくスプレーし、口内を潤しましょう。



## おすすめアイテム



使用者の8割以上から使いやすいとの声か!\*

### 爽快 お口キレイぐるっとブラシ

- ◆360°設計で、どの角度でもみがきやすい
- ◆毛細管現象で汚れを吸い上げ、除去しやすい
- ◆やわらかい極細毛で毛先を丸くカットしているため歯ぐきや粘膜にやさしい
- ◆舌ブラシとしても使用できる
- ◆太めのグリップで握力の弱い方も握りやすい



介護する人

360°設計でみがきやすい舌クリーニングに兼用できて便利



介護される人

口の中がすっきりするし自分でもみがきやすいわ

\*当社調べ



## ハクゾウマウスクリンA

- ◆口をきれいにし、口臭を防ぐ
- ◆液剤がしみ込んでいる口腔ケア用の綿棒お口ケア(粘膜のケア)やお口のマッサージに使用できる
- ◆綿棒を凍らせることで、アイスマッサージ用としても使用可能

開けてそのまますぐに口内のケアに使える



味は清涼感のある2種類の風味

レモン風味 ブルーベリー風味



毎日入れ歯もお手入れしましょう。  
(入れ歯安定剤を使用している場合は、取扱説明書に従って取り替える。)

## 入れ歯を外す

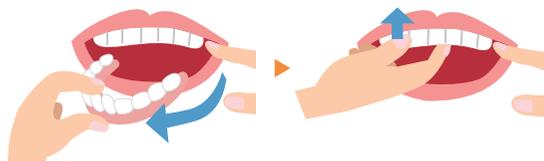
入れ歯のすき間の清掃に、  
360°設計の歯ブラシが便利!

### 部分入れ歯



- ◆左右のばねを同時に外す
- ◆小さな入れ歯は、誤って口の中に落とし飲み込む危険性があるので、両手で注意深く外す

### 総入れ歯



- ◆はじめに下の入れ歯から外す
- ◆口を大きく開けすぎず入れ歯を回転させるように外す
- ◆上の入れ歯は前歯の部分の部分を少し押し上げ、あごと入れ歯の間に空気を入れるようにする

## 入れ歯をみがく

①



食べかすなどの汚れを流水で洗い流す。すき間は歯ブラシを使いやさしくこすり洗いする。  
※ゴシゴシ洗いすぎないように注意

②



寝る前などには入れ歯専用の洗浄消毒液に浸し消毒する。翌朝、洗浄消毒液をよく洗い流し、ふたたび装着する。

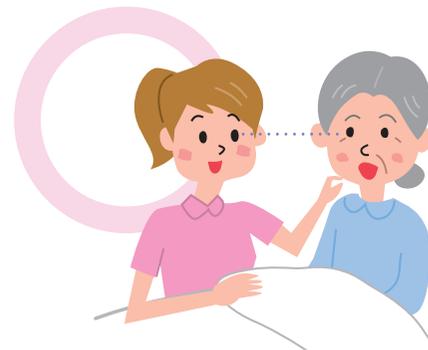
### ケアのコツ

研磨剤入りの歯みがき粉は入れ歯を傷つけるため、研磨剤無配合の歯みがき粉を使いましょう。



正しい姿勢を取らなければ、誤嚥しやすくなり、誤嚥性肺炎の原因になる可能性があります。ケア中に汚れや細菌を誤嚥しないよう、注意してケアしましょう。

## 介護される方が上半身を起こすことができる場合



- ◆なるべく上体を起こし、目線を自分と同じか、被介護者より低い位置にする
- ◆あごを引く

座ることのできる人は、なるべく腰かけてもらって行いましょう。



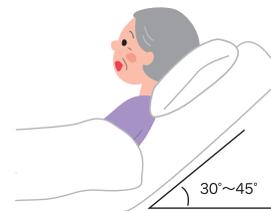
目線より高い位置から口腔ケアを行うと、被介護者が見上げることとなり、誤嚥しやすくなります。

## 片麻痺の場合



- ◆麻痺のない方を下に横向きに寝て行う
- ◆麻痺側に汚れがたまりやすいので、注意する

## 起き上がることのできない場合



- ◆ベッドの角度を30度～45度にし、後頭部から首にかけて枕をあてて視線がななめ下を向くようにする

枕を使って角度をつけることで、誤嚥を防ぎます



枕がない場合は飲食物が真っすぐ気管に入ってしまいやすく危険

枕がある場合は頸部を適度に前屈させると咽頭と気管に角度がつくため誤嚥しにくくなる



# 口腔ケアのよくある質問

**Q.** 毎日自分で歯みがきをしています。口腔ケアは必要でしょうか？

**A.** 自立を促すことは、とても大切です。しかし、口の中は複雑な形態をしていますので、現在の状態を把握しておく必要があります。細かい部分の清掃が不十分になりがちですので、部分的な介助が必要な場合が多くあります。

特に訴えがなくても、歯の揺れがあったり、虫歯で大きな穴が開いたり、入れ歯(義歯)が壊れていたりすることもありますので、定期的なチェックが必要です。

**Q.** 口から食べていない人にも口腔ケアは必要でしょうか？

**A.** より一層必要です。食べたり話さない状態が続くと、唾液が分泌されないことにより口の中が汚れやすいので、必ず口腔ケアは行ってください。

**Q.** どのようにしたら、口を開けてもらいやすいでしょうか？

**A.** 話しかけながら、肩や首、唇、頬などをマッサージすることで、筋肉がほぐれて口を大きく開いてくれやすくなる場合があります。「気持ちよい」と感じてもらえれば、それだけですぐに開口してくれることも多くあります。

**Q.** 歯がない人、入れ歯(義歯)を使っている人などにも口腔ケアは必要でしょうか？

**A.** 歯周と頬の間には、食物が溜まりやすく、また汚れた入れ歯をそのままにしておくと歯肉が炎症を起こすことがあります。歯がない方でも、入れ歯を使っている方でも口腔ケアは必要です。

**Q.** 口の中がいつも乾いているのですが、どのようにすればよいでしょうか？

**A.** 薬の副作用で唾液の分泌が減少している場合もあり、水分補給や唾液腺(口の中への唾液の出口)をマッサージすることで、症状が軽減することもあります。保湿剤などを積極的に使用することも必要です。使用量にも注意が必要ですので、製品の選び方、使用方法は歯科医師・歯科衛生士に相談しましょう。

**Q.** 舌に白い苔のようなものが付いていますが、大丈夫でしょうか？

**A.** 舌の表面の白～灰白色の付着物を舌苔(ぜったい)といいます。舌の表面にある舌乳頭(ぜつにゅうとう)と呼ばれる小さな突起に付着した、細菌や食べかす、口の中から剥がれ落ちた粘膜細胞の塊です。胃腸疾患、発熱性の疾患、口腔機能の低下、口腔自浄作用の低下、口腔ケアの不足などによって発生します。原因となっている病気の治療、舌ブラシによる清掃、口腔機能の向上により改善されます。



## memo

いざという時のために、必要な情報をまとめておくと便利です。

### かかりつけ病院の連絡先

病院の名前	病院の名前
_____	_____
_____	_____
電話番号	電話番号
_____	_____
担当医	担当医
先生	先生

### 介護施設の連絡先

施設の名前
_____
電話番号
_____

### 連絡事項など

_____
_____
_____
_____



## ココ笑み 製品ラインナップ

ハクゾウメディカルの介護ブランド「ココ笑み」の製品ラインナップです。



保湿ジェル

### 爽快 お口うるるジェル

- ・はちみつレモン風味／パインアップル風味
- ・80g入



口腔ケアシート

### 爽快 お口すっきりウエットシート

- ・ミント風味
- ・150mm×200mm
- ・50枚入



口腔ケアシート

### 爽快 お口すっきりドライシート

- ・80mm×220mm 2つ折
- ・150枚入



歯ブラシ

### 爽快 お口キレイぐるっとブラシ

- ・360°設計 歯ブラシ
- ・ブラシ直径 15mm



スポンジブラシ

### 爽快 スポンジ

- ・紙軸／プラスチック軸

### その他の主な口腔ケア製品



綿棒 爽快綿棒  
 ・スポンジ／綿  
 ・両軸タイプ



綿棒 爽快綿棒  
 サンクスワブ  
 ・凹凸綿体

## Message from

樺山 舞 先生 / 木戸 倫子 先生



### 毎日の口腔ケアは、 全身の健康を守る第一歩

最近の研究から、口腔の衛生状態を保つことで、全身の健康が保持・増進されることが証明されています。お口を爽やかにスッキリとケアすることは、美味しい食事や楽しい会話にもつながります。毎日、口腔ケアを続けましょう。

## Message from

### 開発担当者



### とにかく使いやすさにこだわりました

介護する人にとって使いやすい形に、また、介護される人にとって『爽快で楽しい』と感じてもらえるような製品作りを心掛けました。これまでにない特色のある製品をラインナップしていますので、少しでも皆様の【笑顔】につながれば幸いです。

ココ笑みについての詳しい情報はこちら

ハクゾウメディカル公式サイト  
<https://www.hakuzo.co.jp/>



購入は  
オンラインショップから





ここ笑み®  
HAKUZO NURSING CARE

＼ SNSでも、介護に関する情報を発信中! ／



Instagram

ここ笑み

🔍 @cocoemi\_hakuzo



Twitter

ハクゾウメディカル

🔍 @hakuzo\_hanako



YouTube

ハクゾウメディカル

🔍 ハクゾウメディカル



ユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

ご相談はこちらまで

# ハクゾウメディカル株式会社

〒540-0025 大阪市中央区徳井町2-4-9

TEL:06-6942-0451(代)