

## 高齢者デイサービスにおける口腔ケアの取り組みと評価

〈3年間のあゆみ〉

奥野 登美子

ゆうらいふデイサービス

津曲 雅美

歯科医師

小田 見也子

小林 邦子

歯科衛生士

ゆうらいふデイサービスケアワーカー

### 1. はじめに

口腔ケアは、人が生活していく上で最大の楽しみである「食べる」「話す」と生命に関わる「呼吸」その他精神面においても大きく関与している。しかし、要介護者に於いては、様々な障害のため口腔ケアへの自立が損なわれ、口腔疾患にかかりやすく、咀嚼機能も低下してくる。歯科治療において合併症などの為、処置に制約が多く十分な治療ができない場合も多い。また、口腔内の不潔と機能障害により、嚥下障害や誤嚥による呼吸器障害・肺炎等の合併症を起こしやすくなり、ADL・QOLの低下をきたしやすい。

当デイサービスでは、平成13年より歯科衛生士・歯科医師の協力を得て口腔ケアの実践と習慣化に取り組んできた。その3年間の実践の歩みと利用者の方々の変化と評価をまとめてみた。

#### 〈目的〉

高齢になっても、食事をおいしく・毎日を元気に過ごす事を支援し、口腔ケアを習慣化することを目的とする。

1. 歯や歯周疾患の予防学習と歯磨き・入れ歯洗浄の励行

2. 虫歯や歯周疾患の予防学習と歯磨き・入れ歯洗浄の励行

3. 嚥下性肺炎の予防学習と摂食・嚥下障害の予防

4. 唾液分泌の促進・口臭の予防

5. 正常な味覚を保ち食欲増進を促す

6. 生活リズムを整え生活の自意識を促す

#### 〈利用者への具体的目標〉

1. 本人に気持ち良いと感じられ、喜んでもらえること

2. 自発的な口腔ケアを促し、習慣づけること

3. 食欲増進を促し、昼食を全量摂取することができる

4. 口の中を清潔にすることで肺炎・誤嚥等の疾病予防に繋げる

5. 口臭をなくし、家族・他者とのコミュニケーションをスムーズにする

### 2. 口腔ケアの実際

平成12年デイサービス開所当初より、利用者の方の自立支援に向けて口腔ケアについての職員研修を年2、3回行い、口腔ケアの定期的実践を模索してきた。平成14年大阪歯科衛生士会の小田歯科衛生士

の定期的指導を受け、習慣化できるようになった。  
その実践の経過を報告する。

1) 職員研修 2回開催

<第1回職員研修 平成14年5月30日>

小田歯科衛生士の指導で高齢者の口腔ケアの必要性・重要性をケアワーカー自身がきちんと認識し理解する事の大切さを学んだ。

- ・80歳で20本、土台のしっかりした自前の歯を保つことが理想であること
- ・80歳で20本にするには、定期的に歯科受診し指導を受け歯石をこまめに取ること
- ・唾液をよく出す；口の中を清潔に保つ唾液は若返りの薬である……
- ・唾液をよく出すコツ；よく噛み・よくしゃべり・よく歌う……これが大切!!
- ・歯磨きは「しているつもり」ではなく、「できている」歯磨きで、上手にプラークを除去する
- ・効果的な歯磨きの仕方や歯ブラシの選び方使い方の指導

<第2回職員研修 平成14年7月11日>

「介護の質を見る時、口腔ケアを見ればよく分かる」との爆弾発言に口腔ケアの重要性、重大さを思い知らされる。身体に麻痺のある方の食事介助を指導して頂き、自分で麻痺がある場合の摂取・嚥下を体験した。

- ① 食前のうがいの必要性；刺激によって覚醒し食欲がわく。摂食・嚥下障害の予防になる。
- ② 舌磨き……歯ブラシを舌に対して横にし、半回転させるようにやさしくみがく。
- ③ 健口体操（舌・頬）…「むすんでひらいて」に、合わせて、舌の体操を行う。
- ④ 唇の体操…歯を見せながら口を横に開く「い」。口をすぼめて前に突き出す「う」。
- ⑤ 口腔体操…発声練習（ば・ら・た・か）早口言葉、腹式呼吸、舌出しなど。  
①から⑤を毎日、昼食前・昼食後に取り入れていった。

小田歯科衛生士から研修を受けたことで、ケアワーカーが利用者一人ひとりを良く観察し、口腔ケアへ取り組む意欲がさらに強まった。

2) ケアワーカーと利用者との共同の口腔ケア学習と実践（小田教室 5回開催）

<第1回小田教室 平成14年8月12日（月）>

利用者自身に何故うがい・歯磨きが必要なのかを

理解してもらうために、分かりやすく楽しく説明を受ける。ケアワーカーのレベルアップを目指して、小田教室と平行して昼食前の口腔体操・うがいのすすめ・方法から入り、徐々に歯磨きへと繋げていき場所は選ばず「やってみよう」とする意欲を大切にした。

<第2回小田教室 平成14年9月20日（金）>

- ① 利用者の口腔状態を個別にチェックし、それぞれに応じた歯ブラシを用意する。
- ② うがいの重要性とやり方を分かりやすく説明。次に、考える歯磨きのすすめを個別指導。
- ③ 口腔体操の実践
- ④ うがい・歯磨きの実践  
実際におやつを食べた後、利用者に透明のコップを使ってうがいをしてもらい汚れを確認してもらう。さらに歯ブラシを使って効果的な歯の磨き方を指導し、口の中の汚れがどれくらいのものかを自分自身で確認してもらい、その上で歯磨きしないと様々な病気（口臭・歯周病・虫歯・肺炎など）になることを分かりやすく説明。
- ⑤ 肺を鍛える。「ぶくぶく体操」…ストローとコップを使って行う。水の入った透明のコップにストローを入れる。鼻から息を吸い・ストローを口にくわえて息をゆっくりぶくぶくと吐く。
- ⑥ うがいのすすめ…トイレ使用时、ついでにうがいをしてもらうように声かけする。  
課題：具体的に利用者全員の歯磨きをどのようにすすめていくのか。

<第3回小田教室 平成14年10月10日（木）>

～食べ物自分で口から食べたいですね～

- ① 「歯周病とは？」歯周病の怖さを具体的に説明……やさしく・気持ちの良い・効果的な磨き方と定期的歯科受診で歯周病は改善する。
- ② 効果的な歯磨き指導に利用者の方も真剣に取り組んでいた。
- ③ 健口体操のすすめ……何故健口体操（舌・頬）が必要か  
「実際に食べる時、口を動かさないとどうなるか」「舌を動かさないと物を飲み込むことができるのか」などを体験してもらい、歯だけでなく口・舌の働きの重要性を改めて実感してもらった。

<第4回小田教室 平成14年11月11日（月）>

- ① 利用者の質問に答えながらの個別指導；歯磨き・

うがいの重要性の再確認

ボードに書かれた歯の絵で「どの部分をしっかりと磨かなければいけないか」の質問に、立ち上がり答える利用者の方もおり積極的な参加が見られた。

② 舌磨きの実践：何故 舌磨きが必要なのか。

うがい・舌磨きができていないと舌に苔がはえてくる。舌苔とよばれるカビのようなもので口臭・肺炎などの病気の原因になり、食欲もわかなくなる事を説明し、効果的な舌磨きの方法を学ぶ。

★舌磨き ★健口体操 ★ぶくぶく体操 の実践

<第5回小田教室 平成15年2月4日(火)>

個別指導・口腔指導が行われ利用者からの活発な質問もあり内容の充実した時間が過ごせた。

★ 健口体操の実践

おやつの後、指導を受けながら効果的な口ゆすぎ、歯磨き、歯ぐき磨き、舌磨きの実施。

3) 事例報告

事例①：嚥下障害のある利用者

〔A氏〕 生年月日：大正11年4月生

- ・性別：男性
- ・既往歴：脳梗塞後遺症
- ・現病歴：高血圧症・狭心症・高脂血症・神経症・便秘症
- ・障害の種類：短期記憶障害・幻聴・意思決定、伝達能力低下・ものとりれ妄想あり、下肢機能低下
- ・利用開始日：平成13年6月30日

<健康管理>

- ・慢性疾患：高血圧症・狭心症・高脂血症・神経症・便秘症
- ・急性疾患：脱水・便秘

<ケアの問題点>

- #1 帰宅願望出現から独りでエレベーターに乗り、下まで降りる。転倒、事故の可能性
- #2 唾液を吐く
- #3 自発性の低下に伴うADL低下
- #4 レクリエーションへの参加。
- #5 水分摂取少ない
- #6 栄養状態の低下

<ケアの目標>

- #1 事故予防
- #2 衛生環境を良好に保つ

#3 ADLの維持、促進

#4 QOLの向上

#5 脱水症状の予防

#6 栄養状態の維持

◇個別指導による口腔ケア

・平成14年8月12日

嚥下力低下、嘔む事を忘れていた。(声掛け必要) 週3日の利用日の内一回ぐらい歯磨きのすすめから始める。

最初はうがいから声を掛け、次第に自分からトイレ使用時うがいをするようになる。

・平成14年10月16日(水)

本格的に玄関の長椅子にてケアワーカーによって歯磨きを始める。(上右頬あたり食べ物が残りやすい。歯に詰まりやすい。舌苔有り)

・利用日が週4日となり毎日声掛けにより洗面所にて歯磨き始める。

実施

自分で歯ブラシを持って歯磨きするようになる。仕上げは職員がする。

結果

☆食欲が無かったAさん、ご飯のおかわりもされる。☆舌苔も殆ど無くなり、舌の刺激により、むせも無くなった。

☆歯磨きの後のコーヒーを“うまい”とうれしそうに飲まれ、笑顔が見られるようになった。

事例②：咀嚼力が低下している利用者

〔B氏〕 生年月日：昭和3年10月生

- ・性別：女性
- ・現病歴：老人性痴呆・難聴
- ・障害の種類：記憶障害・咀嚼力低下(きざみ食)失認行動(トイレの使用法がわからない等)
- ・利用開始日：平成14年9月22日

<問題点>

- #1 認知症に伴う問題行動(失認、意思伝達決定能力の低下)がある。
- #2 利用者間のトラブルの可能性
- #3 咀嚼力低下(歯槽膿漏、義歯未調整の為)

<ケアの目標>

- #1 転倒、誤飲事故予防・ADLの維持、促進・不安を感じることなく、デイで過ごすことができる。
- #2 座席を工夫する事で、お互いに不快感を与えないようにする。
- #3 口腔ケアにより、本人がおいしいと思える食

生活ができるようにする。

#### ◇個別指導による口腔ケア

・平成14年10月16日

上義歯、下部分義歯、口臭、歯周病、舌苔がある。

#### 実施

トイレ使用時、入れ歯を職員が洗浄。残存歯と舌磨き、うがいを介助

#### 結果

☆三回目ぐらいから口臭が改善され、殆ど口臭無し。

☆状態に応じて、歯ブラシ選びをし、口腔ケアに取り組んでいる。

☆好き嫌いもあり、食べ残しが多かったがしっかり食べられるようになった。

### 3. 小田教室の実践経過のまとめ

#### 1) 1年目の口腔ケア

①ケアワーカーの声かけがないと歯磨きが成立しない。(ケアワーカーの人数が少ないと声かけがおろそかになる。)

②洗面の場所がトイレとかねているので利用者が多いとトイレ待ちが増え、歯磨きが後回しになり、結局「できない」で終わってしまう。

課題：声かけのタイミングとトイレ誘導を優先に考え、如何にしてスムーズに歯磨きができるか。

成果：利用者自身が歯磨きをすることで、気持ちが良いと感じ、歯磨きに対する意識が高くなってきた。

・洗面所の増設で珍しさも手伝って自発的に歯磨きをされる方が増えてきた。

・手作り固定歯ブラシ(小田歯科衛生士の考案)の設置で、片麻痺の方が、自分で自主的に磨くようになった。

#### 2) 2年目の口腔ケア

①個別的に効果的な口腔ケアの実践：小田歯科衛生士による個別指導

・アセスメント票の作成(別表1)・機能低下部分の改善・向上を目指す

②食事時の状態観察と評価票チェック(別表2)により、個別に症状を明確化しアプローチできるようにした。

③正しいうがいの方法、正しい歯磨きの方法をケアワーカーが身につけ、個々にあった歯ブラシ選びを心がけ、さらに舌磨き・歯肉のマッサージと口腔ケアのレベルアップを目指した。

#### 3) 3年目の口腔ケア

①市内の歯科医師による歯科検診の実施：介護予

防・介護軽減に向けて、介護者も口腔ケアに関心を持つようになり、歯科受診の必要性を認識するようになった。

②利用者の意思で歯磨きできるように、声かけをし見守り「歯磨きをしている」のではなく「歯磨きができている」口腔ケアへの取り組みを目指す。

③毎日の口腔ケアの中でケアワーカーが口腔内をよく観察できる、虫歯・歯周病・入れ歯の不具合等に気づき治療へとつなげることができる職員研修をすすめていく。

#### <成果・課題>

デイサービス内で毎日口腔体操・口腔ケアを続けるようになって3年が経過した。食前の口腔体操に楽しく参加され、昼食が終わると自ら進んで自身の歯ブラシを探し、歯磨き・舌磨きをされる。その結果口臭もなくなり、会話も弾んでいる。ケアワーカーは、食事の姿勢や嚥下障害の予防を意識できるようになり、安全な食事が実践できるようになった。

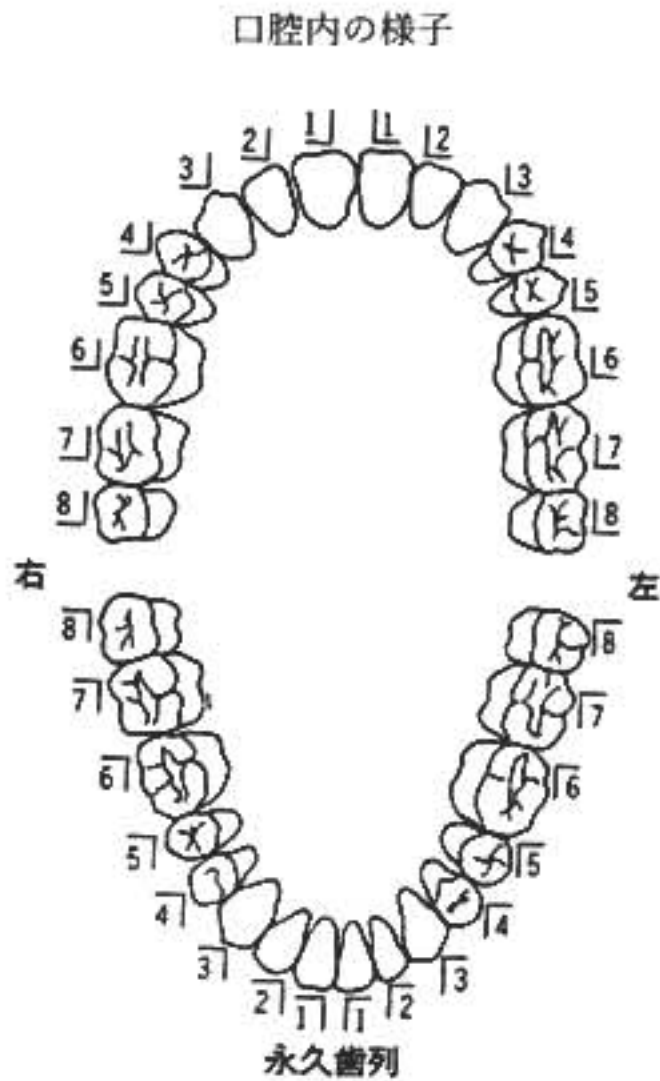
三年間の実践での大きな成果は、高齢者の方々から「気持ちの良いことは進んで実践する」ことを教えられた事である。また、地域の歯科医師・歯科衛生士とのネットワークができ、ケアワーカーは歯科予防・口腔ケアの大切さを学ぶことができた。

今後、介護保険の見直しに向けて、介護予防の大きな柱に「口腔ケア」があげられている。「おいしく食べるために!」「元気に気持ちよく暮らすために!」「健康的な生活を送るために!」、効果的に「口腔ケア」を実践し、自発的な継続を促すことは、経済的でもあり、介護予防・認知症予防に大きく役立つと考えられる。

口腔ケア実践の今後の課題は、専門的な知識のある歯科衛生士の継続的な協力と地域の歯科医師の理解を得ることである。

# アセスメント票

氏名 ( )



- / 健全な歯
- 処置歯
- C 未処置歯
- X 欠損歯
- ⊗ 義歯
- X ○ ブリッジ

- |                          |            |             |           |        |       |
|--------------------------|------------|-------------|-----------|--------|-------|
| 1. 咬合の異常                 | ①なし        | ②反対咬合       | ③上顎前突     | ④そう生   | ⑤切端咬合 |
|                          | ⑥その他       |             |           |        |       |
| 2. 歯牙の異常                 | ①なし        | ②咬耗         | ③着色       | ④楔状欠損  | ⑤その他  |
| 3. 粘膜・舌の異常               | ①なし        | ②上下         | 左右        | 前後     | 舌苔    |
| 頬の異常                     | ①なし        | ②左右         |           |        |       |
| 4. 歯石沈着の状態               | ①なし        | ②少ない        | ③やや多い     | ④多い    |       |
| 5. 歯周疾患の状態               | ①なし        | ②軽度         | ③やや重度     | ④重度    |       |
| 動揺                       | ( + ・ ++ ) |             |           |        |       |
| 6. 口腔の清掃<br>(ブランクコントロール) | ①良好        | ②やや不良       | ③不良       |        |       |
| 回数                       | ①1日3回以上    | ②1日2回       | ③1日1回     | ④時々    | ⑤しない  |
| 介助                       | ①自分でする     | ②一部介助       | ③全面介助     |        |       |
| 7. 義歯の状態                 | ①なし        | ②常時使用       | ③食事の時のみ使用 |        |       |
|                          | ④食事の時は未使用  |             | ⑤殆ど使用しない  | ⑥その他   |       |
| 8. 義歯の清掃                 | ①なし        | ②自分でする→1日1回 | 1日2回      | 1日3回以上 |       |
|                          | ③自分でしない    |             |           |        |       |
| 9. うが い                  | ①できない      | ②やや困難       | ③できる      |        |       |

## 口腔ケア評価票

氏名 ( )

|  |   |                                    |                                 |
|--|---|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. 機能<br>開口度                             | 0 3横指以上<br>1 2横指<br>2 1横指以下                             | 11. 吹き出し<br>ビーヒョロ笛                 | 0<br>1 途中<br>2 困難               |
| 2. 発声<br>腹式呼                             | 0 肺活量・アー<br>(何秒続くか)<br>1 胸式<br>2 困難                     | 12. 舌打ち<br>チェックと言える                | 0<br>1 やや困難<br>2 困難             |
| 3. 声の大きさ                                 | 0 ば……<br>1 やや弱い<br>2 弱い・困難弱い                            | 13. 頸部の動き,<br>90度左右上下(天井<br>が見えるか) | 0<br>1 やや困難<br>2 困難             |
| 4. 言語明瞭度<br>頬の筋肉<br>息が洩れる<br>口が閉まらない     | (ば・た・か・ら) どの<br>音が言えていないか<br>0<br>1 構音障害<br>2 会話不全      | 14. 食物残差<br>(ごっくんしてペロ<br>を出してもらう)  | 0<br>1 麻痺側のみ<br>2 両側            |
| 5. 口腔周囲筋<br>(チェック!) 言える<br>口すぼめ<br>指すい   | (水を口に含んでこぼれ<br>るかこぼれないか)<br>0<br>1 やや困難<br>2 困難         | 15. 摂取状況<br>(もぐもぐ口を閉じ<br>て食べる)     | 0<br>1 一部介助<br>2 全介助            |
| 6. 声の持続                                  | 息継ぎなしでば・ば・ば<br>(10回を何回言えるか)<br>0<br>1<br>2              | 16. 舌苔                             | 0<br>1 やや有り<br>2 全体にべっとりと       |
| 7. うがい<br>(頬をふくらましてでき<br>る)<br>(流涎)      | 0 ブクブクできる<br>1 少し吹き出しがある<br>2 困難                        | 17. ブラーク<br>赤染め液使用                 | 0<br>1 歯間部にあり<br>2 全体(歯頸部)      |
| 8. うがいの回数<br>持続                          | 水を含んで<br>0 10カウント以上で<br>きる×回数(2回)<br>1 10回まで<br>2 無理がある | 18. 口臭                             | 0<br>1 顔を近づけると臭う<br>2 側にいるだけで臭う |
| 9. ローソク吹きの距離<br>50cm離れてどのくら<br>いの距離で消せるか | 0<br>1<br>2   | 19. 義歯ブラーク                         | 0<br>1 やや汚れ有り<br>2 全体に汚れ有り      |
| 10. 舌動き<br>舌を出して下唇から<br>計測               | 0<br>1 上が困難(舌を口の中に引っ込める)<br>2 前後・左右(舌の先が両端に付くか)         |                                    |                                 |