

# 消化器外科手術で入院する患者さまへ

現在までに、歯科を受診して歯科治療を行った方はいらしても、口腔ケアについて興味をもたれて毎日のケアを行った方は少ないのではないのでしょうか？

例えば、ご病気になられてご自分で口腔ケアができなくなった方には、看護師がケアを行うことは知られていると思いますが、ご自分で口腔ケアをすることはなかったと答える方が大半を占めるのではないかと思います。しかし、ご病気になられた場合、口腔のケアは大切なケアです。なぜなら、日ごろ気になっていたむし歯や歯周病、口腔の乾燥などから合併症を起こしやすい状態になるからです。そこで、今回の入院中に口腔ケアを十分に行い、合併症の予防や、食事を十分に取れる口腔を保てるように音波ブラシによる歯磨き、歯間ブラシの使用、歯垢や乾燥による舌の汚れの除去、口腔乾燥の予防のための保湿剤の使用、また、唾液腺を刺激するためのマッサージやリラクゼーション方法を一緒に行いましょう。

## 歯磨き（ブラッシング）

歯についている汚れ（歯垢）を落とす。全体にブラッシングは行いますが汚れているところをしっかりとポイント的にブラッシングして落とす。

こびりついた汚れは、薬液やうがいだけでは落とせません。汚れ(歯垢)には、細菌がたくさん潜んでいます。量的には、腸内の便と同じくらいの菌が存在しています。また、歯周病は全身に影響を及ぼす菌を蓄えています。

これらの菌のコントロールをするためにも歯磨きや歯間ブラシでケアを行うことが重要です。

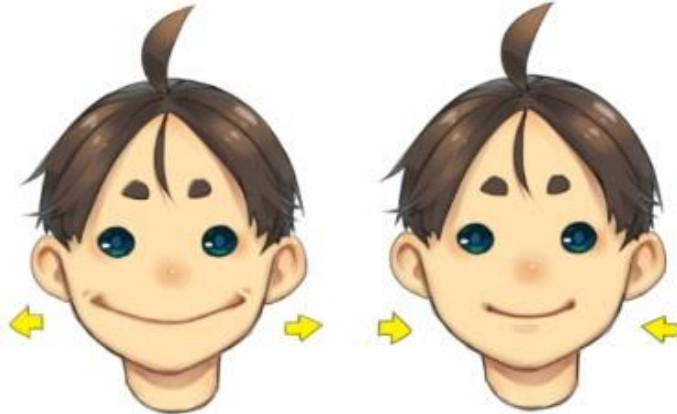
そして、汚れをつきにくく保つためには、お口の中を乾燥させないための働きかけ（保湿剤の使用や唾液腺マッサージなど）が大切です。

手術で入院する前からご自分のお口の中を観察して歯ブラシ（ブラッシング）を効果的に行いましょう

手術前・後には、しっかりと歯や舌の汚れを落として乾燥を防ぎましょう  
食事をしない間の口腔ケアをしっかりと行い合併症を予防しましょう  
そして、おいしく食事が摂れるようにお口のケアをしましょう

# リラックスして唾液を出しやすくする

## 口腔リラクゼーション



リラクゼーションは、リラックス効果があり、唾液の分泌をよくします

- ① 口を閉じたまま舌を前歯の裏側に押し付ける
- ② 10秒間押し付けた後、徐々に舌の力をぬいていく
- ③ 口を閉じたまま舌を緩めて20秒間リラックスする
- ④ リラックスしながら身体感覚を感じる  
(身体感覚)  
舌のしたから唾液が流れるのを感じる  
舌が暖かく感じる  
舌がジンジンとした感じがする

口のまわりをゆるめる

- ① 唇を閉じて横に広げ緊張させる
- ② 緊張を10秒間感じたら徐々に口の周りを緩めていき20秒間リラックスする
- ③ リラックスしながら身体感覚を感じる  
(身体感覚)  
頬の内側から唾液が流れるのを感じる  
頬が暖かく感じる  
頬がジンジンとした感じがする

## 唾液腺マッサージ1



1. 耳下腺マッサージ  
人さし指から小指までの4本を頬と耳たぶの間にあて、置くから前へ円を描くように回します



2. 顎下腺マッサージ  
耳の下から顎先まで、顎の内側を指先をつかって何箇所か押すようにします



3. 舌下腺マッサージ  
両手の親指を添え、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げます



# リラックスして唾液を出しやすくする

## 唾液腺マッサージ2

人さし指から小指までの4本を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かってまわす



ほっぺを後ろから前にぐるぐるっとまわして・・・

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5か所くらいを順番にゆっくり押していきます



耳の後ろから顎の下までゆっくりと押しながら動かして・・・

両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーっと押す



顎を突き上げるように顎の真下をぐーっと押す  
痛くない程度にぐーっとね



# 唾液の働き

## サラサラの唾液

消化を助け、体内の働きをサポート

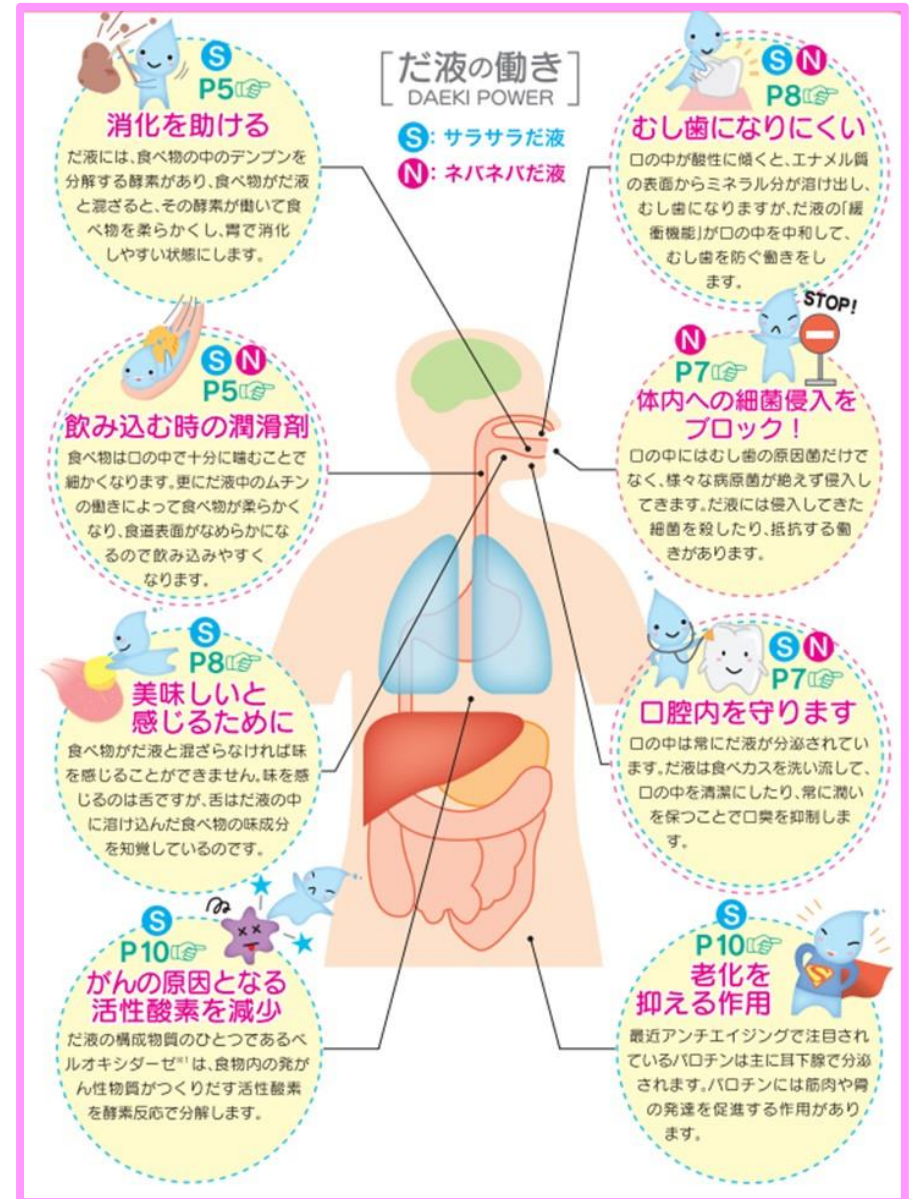
リラックスしているときに分泌されます。この唾液は食事のときなどに多く分泌され、消化酵素が多く含まれているとともに、食べ物を飲み込みやすくする、お口の中を洗浄して中性に保つ性質があります。

## ネバネバの唾液

侵入してくる細菌と戦い、健康を守る

ストレスを感じているときにお口の中が粘つく状態。ムチンというネバネバした成分が含まれ、この成分が、細菌を絡めとり体内への侵入を防ぐほか、口腔内の粘膜を覆うことにより粘膜が傷つくことを防いだり、粘膜の保湿を行う作用があります。

- 消化を助ける
- むし歯になりにくい
- 飲み込む時の潤滑剤
- 美味しいと感じる
- 体内への細菌侵入をブロック
- 老化を抑える作用
- がんの原因となる活性酸素を減少



# 1. お口の中を鏡を使って観察しましょう！



**歯周病セルフチェック**  
**あなたは大丈夫？**

8020推進財団

歯周病は歯を失う大きな原因であり、さまざまな体の病気とも深いかわりがあります。次のようなチェックで早めに見つけて対処しましょう。

**歯周病セルフチェック** 次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている。
- とくどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。



## 《判定》

### チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

### チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性がります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

### チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。



## 2. お口の洗浄・・うがいをします

- ① お口全体をブクブク、クチュクチュとうがいをしましょう。
- ② 1回に20~30ccの水で30秒間かけて頬を膨らませたり、歯と歯の間隙を洗い流すようにしてください
- ③ 飲み込み（むせがない）ことが確認できたらガラガラうがいもできます。

### ■3種類の含嗽

**ぶくぶく含嗽**は、お口全体の汚れ（口腔粘膜に付着しているバイオフィーム）を取り除くために行います。30秒程度実施しなければ、粘膜についたバイオフィームは除去できないので含嗽をしたことにはなりません。

**くちゅくちゅ含嗽**は、歯と歯の間隙の汚れを取り除くために行います。意外と難しく、口腔機能の協調が必要であり、その能力が高くなければできません。

**ガラガラ含嗽**は、のどの奥に付着した細菌を取り除くために行います。頸部を伸展させなければならぬので、幼児や高齢者、障害のある方には難しい含嗽です。

どの含嗽法も、口腔周囲や嚥下に関与する筋力が低下していると、誤嚥のリスクが高く、効果的な含嗽は出来ません。



ぶくぶく含嗽

左右の頬と、唇の上下に水を溜めて、膨らませながら含嗽する



くちゅくちゅ含嗽

頬は膨らませず、水を歯と歯の間を通過させるように含嗽する



ガラガラ含嗽

上を向き、のどの奥を洗浄するように含嗽する



# 3. 舌の汚れを確認します

- ① 舌が汚れていることで口臭の原因になります。
- ② また、お口が濁っている状態は舌に汚れが付き、そのままたまりやすくなります。

## ●舌苔の付着状況



舌の後方に舌苔が付着



舌の前の方にも舌苔が付着



舌全体に舌苔が厚く付着

## ●舌苔の清掃



清掃前



清掃中



清掃後

出典) 8020推進財団

舌ケアは、マウスウォッシュを湿らせた  
スポンジブラシ、または舌ブラシで行います



- ① 鏡を見ながら大きく口を開けます。
- ② 思い切り舌を口の外に出します。「アッカンベー」の状態です。こうすること吐きそうになる反射が予防できます。
- ③ 思い切り舌を出すと、舌が山を作ります。この山の頂上（口と喉の境目）にブラシを当てて下さい。
- ④ そして、100g以下の圧力で前方に掻き出します。2-3回ブラッシングしたら流水でブラシを洗浄し、ペースト状の舌苔が取れなくなるまで繰り返します。
- ⑤ 必ず後ろから前方に掻き出します。
- ⑥ 歯磨きをして終了。歯磨きを最初にする、かえって口臭が強くなることもあります。

# 4. 口腔粘膜のケアをします

- ① 口腔粘膜ケアは口腔の汚れを取り、乾燥を防ぎます
- ② 粘膜は、歯以上にやさしくケアすることが大切です。
- ③ 粘膜は傷つきやすく、また傷がついてしまうことにより感染や口内炎のきっかけになる恐れがあります。
- ④ 無理をせず少しずつ、やさしくケアしていくことが大切です



## 保湿剤の使い方



## スポンジブラシの使い方



## ほほのケア 手順





# 5. 歯を磨きます

- ① 歯ブラシはボールペンを持つように持ちます。
- ② 強さはシャカシャカと音がする程度です。
- ③ 磨くときは一本一歩丁寧に磨きます。
- ④ 音波歯ブラシを使用するときも同じように細かくあてて使用します。



奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの先を当てて小刻みに振動する。



歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て往復運動する。



歯の表側は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動する。



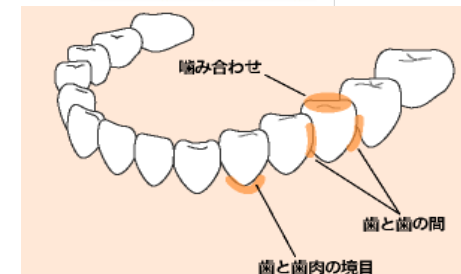
奥歯の裏側は、歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度になるように当て、弱い力で細かく振動し、前歯の裏側は、歯ブラシを縦に使用する。



## 歯を磨く順番



磨き残しが目立つ部分



# 6. 歯間ブラシやフロスの使い方

- ① 歯間部清掃用具（歯間ブラシやフロス）は、清掃効果を高めます。
- ② 歯間ブラシは、歯ブラシでは届きにくく、むし歯や歯周病が進行しやすい歯と歯の間の歯垢を効率よく除去します。

## ■歯間ブラシ



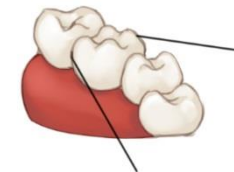
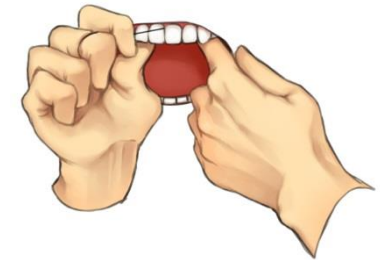
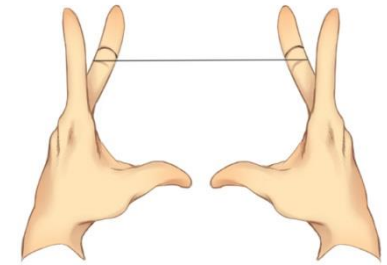
- ① 歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します
- ② 歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、歯ぐきを傷つけないように2~3回前後させます
- ③ すき間に合った歯間ブラシを選びましょう
- ④ 歯肉を傷つけないように斜め上に向けて使います



## ■デンタルフロス



- ① 歯ブラシが通らない歯と歯の間に付着している歯垢をかき出します
- ② 歯と歯の間をゆっくりと前後させます



## 参考文献

- 8020推進財団 歯とお口の健康小冊子  
<http://8020zaidan.or.jp/magazine/index.html>
- 埼玉県立大学WEB講座 平成23年8月 唾液の力で若返り!?  
<http://www.spu.ac.jp/nocms/strawberry0008/23web/23-08-1.pdf>
- はじめよう！やってみよう！口腔ケア  
<http://www.kokucare.jp/>

## お問い合わせ先

- ○○ △△