要介護高齢者

口腔ケアの5keys

ファイブキーズ

5 keys とは

1 ぜひ介助磨きを

ご自身でのセルフケアは車の運転と同じ
できる限界が必ず訪れます

大切なのはその時期の見極めと周囲の協力

毎回でなくてもかまいません
介助磨きを習慣に

2 夜だけは本気で

毎食後はつらい…ならば
夜だけは本気出しましょう

細菌が繁殖しやすい睡眠中は魔の時間
餌となる汚れを残さず入眠は鉄則
その意味で夜のケアは最優先
清々しい明日を迎える備えなのです

3 歯間こそ肝心

汚れが居座り続けることで
細菌の温床となる
それが一番怖いのです
でも歯間に隠れるアイツらには
歯ブラシも圧倒的に無力
歯間ブラシを使いましょう

4 境目へ意識を

「歯磨き」は罪深いワード
なぜってみんな
歯しか磨かなくなるから

**歯ではなく歯肉との境目を
必ず意識してください**

柔らかめで小さなヘッドの
歯ブラシがお勧め

5 残根歯を忘れず

崩壊して歯根だけになった歯の存在は
高齢者の口腔内に典型的
残根歯周りのケアが行われず、
炎症や痛みの元凶となるケースが
とても多いのです

忘れずに必ずブラッシングを

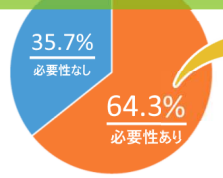
そしてもうひとつ

定期的な歯科受診で 専門的口腔ケア と 検診 を!
通院がご負担なら訪問歯科の積極的活用を

歯周病は、誤嚥性肺炎・認知症・糖尿病などさまざまな全身疾患との関連が
指摘されており、高齢者にとって歯科との有意義なかかわりがきわめて重要です

日本歯科医学会が2019年に要介護高齢者を対象に行った研究

歯科治療の必要性がある方の
割合は全体の 64.3%を占める



そのうち、
実際に歯科治療を
受けた要介護者は
わずかに
2.4%

在宅歯科サービス yui
日々健やかに … その想いをそっと後押しします
訪問歯科のご依頼ご相談は 0120-968-343
歯科 yui 検索

要介護高齢者
口腔ケアの5keys（ファイブキーズ）

【解説】ご本人さま、ご家族さまへ

誤嚥性肺炎、認知症、糖尿病、心疾患など、高齢者にとってリスクの高い全身疾患は、近年の様々な研究により『歯周病』と深いかかわりがあることが指摘されています

適切な口腔ケアにより歯周病の進行を防いでいくことは、口腔内の問題にとどまらない日々の生活にかかわる利益を要介護高齢者とそのご家族にもたらすものです。
5keys は訪問歯科の現場で直面する要介護高齢者に典型的な課題を踏まえてまとめた、重要な5つの指針です。

1 ぜひ介助磨きを

歯周病の進行を防ぐのはやはり日常の口腔ケアですが、ご本人さまのセルフケアだけでは難しいというケースはほんとうに多く、**本人任せではダメだと周囲が気付くタイミングが遅すぎる**のです。
見極めるべき介助磨き実施のタイミングは自身で歯磨きができなくなってきたときではなく、**歯磨きしているのに「十分にできなくなってきたとき」**なのです。
汚れが残っていたり歯肉が腫れていたり出血していたりする場合には、毎回でなくてもいいので介助磨きをぜひ！

2 夜だけは本気で

高齢者は歯磨きすること自体がおろそかになっているケースも目立ちます。もちろん毎食後のケアが理想ですが、難しいのであれば夜だけでも頑張ってみてほしいのです。
睡眠中は唾液が減少するため口腔内に細菌が増殖しやすく、さらに不顕性誤嚥（健常者にも起こっている気づかない誤嚥）が起こり唾液などが気道に入り込むことがあるので、**細菌が肺に侵入して誤嚥性肺炎を発症することがないように**就寝前には特に口腔内を清潔にしておく必要があります（歯磨きも難しいのであればせめてうがいを）。

3 歯間こそ肝心

取り切れない汚れがずっと残り続けることは細菌の増殖を招き、歯周病の悪化を助長する大きなリスク。
それがもっとも起こりやすい場所は圧倒的に『歯間』です。
やっかいなのは、歯間の汚れは歯ブラシでは取れないということ。毎回でなくてもいいので歯間ブラシでケアを！

4 境目へ意識を

「歯と歯肉の境目を意識して磨いて」訪問歯科医師の常套句とも言うべきこのセリフは、**多くの方の歯の根元に磨き残しが見て取れる**がゆえ。
歯周病が進行していればブラシが歯肉に触れると痛がったり出血があったりしますが、**だからといってブラッシングしなければいつまでたっても改善しません**。柔らかめの歯ブラシで優しくブラッシングしてください。

5 残根歯を忘れず

要介護高齢者の口腔内に典型的なのは崩壊して根っこだけになった歯、残根歯の存在。
歯がないイコール磨かなくていい（または存在が忘れられている）という思い込みも多いようですが、ケアの不足から来る**残根歯周辺の歯肉の炎症によるお痛み**の所見は訪問歯科でもとても多いものです。
残根歯といえど長年命を支え続けてきた歯ですので忘れず歯根の周りをブラッシングしてあげてください。

5keysは
常に意識していただけるよう、
目につくところに貼ってください

在宅歯科サービス yui
日々健やかに…その想いをそっと後押しします
https://sikaousin.com 歯科 yui 検索