

“ホント”を  
学びたい  
人のための  
口腔ケア

# 2

はじめに ..... 3

## 口腔ケア、あなたが主役の予防とリハビリ ..... 6

### I . 歯を磨く ..... 9

歯磨きで何を取り除くか .....	9
歯磨きの効果 .....	10
歯ブラシでブラッシング .....	14
フロスでフロッシング .....	19
歯間ブラシでブラッシング .....	24
シングルタフトブラシでブラッシング .....	26
歯磨剤、洗口剤など .....	27
歯垢を掻き出す? .....	28
補綴物がある場合に注意すること .....	30
ブリッジの場合 .....	32
入れ歯の場合 .....	34
インプラントの場合 .....	35

### II . 舌のお手入れ ..... 36

### III . 歯がしみる、歯が痛む、頭が痛むとき ..... 38

### IV . 口臭の問題 ..... 41

口臭と口臭症 .....	41
口臭について明らかになっていること .....	43
口臭を訴える人にどう対応するか .....	45
二酸化塩素製剤 .....	50
乳酸菌製剤 .....	53
まとめ .....	55

### V . 口の渇き、喉の渇き ..... 56

### VI . 歯ぎしり、寝言、いびき ..... 58

歯ぎしり .....	58
寝言 .....	59
睡眠時無呼吸症候群 .....	59

### VII . なんらかの障害がある場合の工夫 ..... 62

### VIII . 口腔筋機能の問題と老化・生活活動の工夫 ..... 64

生活活動の工夫 .....	65
---------------	----

口腔ケア、自立に届かないときの予防とリハビリ	67
<b>I . 観察、評価、再評価</b>	<b>68</b>
患者の現状を把握する	68
<b>II . 口腔ケアプラン作成</b>	<b>72</b>
<b>III . 動機づけ</b>	<b>73</b>
<b>IV . 過敏と脱感作</b>	<b>75</b>
過敏とは何か、そしてどうして起こるのか	75
脱感作の方法	77
<b>V . 口腔清掃</b>	<b>78</b>
口腔清掃時に注意すべきこと	78
口腔清掃の実際	78
道具、用具など	80
<b>VI . 摂食・嚥下ケア</b>	<b>81</b>
呼吸・摂食・嚥下と歯科	81
口の中の仕組み	82
嚥下	82
嚥下反射とその他の反射	83
嚥下障害	86
摂食・嚥下障害の原因	87
摂食・嚥下機能のチェックポイント	88
摂食・嚥下機能の検査	88
摂食・嚥下ケアの実際	90
<b>VII . 口腔ケアの実践</b>	<b>96</b>
病棟における口腔ケアの事例紹介から	96
「自信がない」という歯科衛生士の投稿を読んで	98
<b>VIII . 口腔ケアの今後の可能性</b>	<b>101</b>
小さな経験から口腔ケアの今後の可能性を考える	101
ブラッシング、咬合調整でできるリハビリのサポート	102
<b>おわりに：ケアで悩むすべての人に</b>	<b>104</b>
1. セルフケアに励むあなたへ	104
2. 職業としてケアを行う人へ	105
3. 愛する人にケアを行う人へ	108
4. 無償の愛のケアを行う人へ	109
5. ケアを担うすべての人へ	110