

# お口の中をのぞいてみましょう!!

## 〈口腔ケアチェックシート〉

### ①汚れ

- 食べカス（食物残渣）などが残っていませんか？



### ④むし歯

- 歯に穴があいたり黒くなっている部分はありませんか？



### ②たん

- 上あごにネバネバした汚れ（痰など）はついていませんか？



### ⑤歯周病

- 臭が気になりますか？
- 歯ぐきから出血がありませんか？
- 歯ぐきが腫れていませんか？
- 歯がグラグラしていませんか？

### ⑥入れ歯

- 入れ歯があわなかったり、壊れたりしていませんか？
- 入れ歯が汚れていませんか？

### ③口の渇き

- 舌や唇が乾燥していませんか？



# 口腔ケアチェックシートの解説

- ①⑤ 適切な清掃ができていないと、歯肉炎や歯周病の原因となり、歯ぐきからの出血や歯がグラグラしたり、口臭や口内炎の原因にもなります。  
また、脳梗塞などで、口の中の感覚が麻痺している方は、麻痺のある側に汚れがたまりやすくなります。
- ② 口から食べていなくても汚れやたんが固まってしまうことがあります。無理やりはがすと傷がついて出血することもありますので、保湿をして柔らかくしてから専用のスポンジなどで汚れを落としていくことが必要です。
- ③ つば（唾液）<sup>だえき</sup>の出る量が少なくなり、口の中が乾くと舌の動きも滑らかでなくなり、食べ物の味わいや飲み込みが悪くなり、口臭も出やすくなります。
- ④⑤ むし歯や抜けたままの歯の放置は、痛みの原因になったり噛み合わせが変わり、残っている他の歯にも負担がかかります。  
食べカス（食物残渣）もたまりやすくなり、歯ぐきの腫れの原因にもなります。
- ⑤ 歯周病は糖尿病などの全身疾患と関連性のあることがわかっています。糖尿病と言われている方は、より口の中を清潔に保つことが必要です。
- ⑥ 入れ歯の支えている金具が折れていないか、ピンク色の部分や人工の歯が欠けていないか、汚れたままになっていないか、やせてしまった顎に合わず隙間ができていないかなどのチェックが必要です。  
入れ歯が合わないまま使用すると、歯ぐきを傷つけたり、痛みの原因になり食事が取りにくくなります。

## 痛みなどの自覚・他覚症状がなくても、口の中の状態を評価・管理することが重要です

- 食事が困難になる原因が、むし歯や抜けたままの歯の放置、歯ぐきの腫れなどではない場合、飲み込む力が衰えてきている可能性があります。口の中を清潔に保つことで誤嚥性肺炎の予防にも繋がります。
- 全身麻酔の手術を予定されている方（周術期）は、術前に口の中を清潔に保っておくこと（周術期口腔機能管理）で、術後の肺炎予防や入院日数の減少に効果が期待できます。
- 骨粗鬆症で薬を使用する前や、がんで放射線治療・化学療法を予定されている方も、事前に診察をして必要な部位の治療を終えておくことが必要です。
- 口腔機能評価や、継続的な口腔機能管理のために、かかりつけ歯科医を持つことが必要です。