

●水の使用を最小限にしたい場合の口腔ケア

チューブ入りの通常の歯磨き剤を使うと水が多く必要なのが難点ですので、少量の水で可能な口腔ケア方法を紹介します。

なお、市販のリップクリームや口腔用保湿ジェルがあれば、口腔ケア後に薄く塗布してください。口腔の保湿は非常に重要です。

【手順】

①水で少し湿らせたティッシュペーパーを準備し、口角切れや口唇の亀裂を予防するために、口腔ケア開始時に軽く口唇を拭きます。

＜洗口（ブクブク・クチュクチュ）が可能な自立度のある方の場合＞

②洗口2回分の水（約30mL）をコップA（最後に洗口で使用）として準備。

③別のコップB（歯ブラシすすぎ用）に約20mLの水を用意し、その水で歯ブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯みがきを開始。（適宜「加湿」しながら磨くのがポイント）

④歯ブラシが徐々に汚れてきますので、①のティッシュペーパーで歯ブラシの汚れをできるだけで吸い取り、③のコップBで歯ブラシをすすぎ、また歯みがき、これを小まめに繰り返します。（ティッシュペーパーで歯ブラシに付着した汚れをうまく吸い取ることができれば、コップBの水があまり汚れません）

⑤最後に、②のコップAの水で2回洗口します（1回あたり15mL）。30mL一気に含むのではなく、2回に分ける方が圧倒的にきれいになります。

※イソジンガーグルなどのうがい薬、デンタルリンス、洗口液が入手できれば、③のコップBと、②のコップAの2回目の洗口時に、少量でも添加できれば効果的！

＜洗口が難しい要介護者や嚥下障害がある方の場合＞

洗口ができない方の場合には、顔を左右どちらかに向けて（麻痺がある場合には、麻痺のない側に向けるのが一般的）、水が喉の方へ流れにくいよう注意します。また、下になった側の頬粘膜に濡れティッシュなどを置きます。

②コップに約20mLの水を用意し、その水で歯ブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯みがきを開始。（適宜「加湿」しながら磨くのがポイント）

③歯ブラシが徐々に汚れてきますので、①のティッシュペーパーで歯ブラシの汚れをできる範囲で吸い取り、②のコップで歯ブラシをすすぎ、また歯みがき、これを小まめに繰り返します。（ティッシュペーパーで歯ブラシに付着した汚れをうまく吸い取ることができれば、コップの水があまり汚れません。歯ブラシすすぎ用コップの水の汚染が強い場合には、歯ブラシ加湿用のきれいな水の入ったコップをもう1つ準備します。）

④歯みがきで口腔全体に汚染物が散乱している可能性がありますので、まず頬粘膜に置いた濡れティッシュを回収します。そして、水で湿らせた綿棒やスポンジブラシで奥から手前へ、目には見えない汚染物を回収するイメージで清拭します。濡らしたガーゼなどを指に巻きつけて、絡め取るのも悪くありません。

※イソジンガーグルなどのうがい薬、デンタルリンス、洗口液が入手できれば、②のコップに少量でも添加、④で併用できれば効果的。