

## 看護師が考えた製品を使った水のいない口腔ケア

札幌市立大学看護学部 村松真澄

東日本大震災の被災地でも関連肺炎の予防のための口腔ケアに注目が集まっているが飲み水さえ足りていない、環境や状況が整っていない避難所も多い。そのような中で歯ブラシによる口腔ケアは重要だが、避難生活者の口内状態や生活環境によっては「水を使わない口腔清掃法」も役立つと考える。

口内保湿ジェルのパイオティーンオーラルバランスは国内で採用している医療施設も多く、ご存知の医療者も多いと思われるが、被災地に支援物資として提供され好評な以下の2製品を一例として紹介する。

● **パイオティーン トゥースペースト** (保湿/歯みがき剤)  
唾液酵素配合、フッ素や発泡洗浄剤を含まない低刺激性の歯磨剤。被災地などストレスの多い環境では健常者であってもドライマウス関連症状を抱えている方は多いのでお勧めである。「ゆすぎは1回(酵素を口内に残すため)」という使い方も、被災地では喜ばれている。

● **パイオティーン マウスウォッシュ** (保湿/洗口液)  
唾液酵素配合、ノンアルコールで低刺激性の洗口液。口内粘膜炎の方にもお勧めできる洗口液なので、ストレスや乾燥傾向の強い被災地にお勧めである。うがいは勿論、液体歯みがき剤として使ったり、スポンジブラシなどの口腔ケア用に洗口剤としても活用できる。

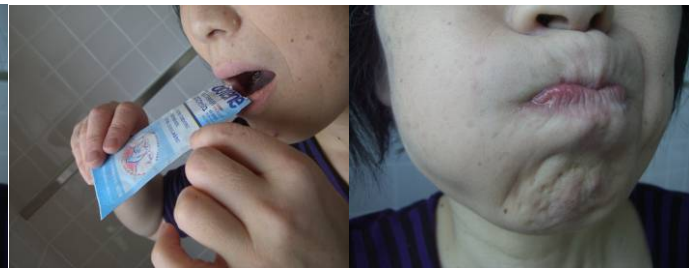
### ブラッシング (トゥースペースト&歯ブラシ)

(1) パイオティーントゥースペーストを小豆大歯ブラシに出して歯みがきする。



### うがい (マウスウォッシュ)

(2) パイオティーンマウスウォッシュで60秒間「ブクブク」「クチュクチュ」すすいだ後、吐き出す。



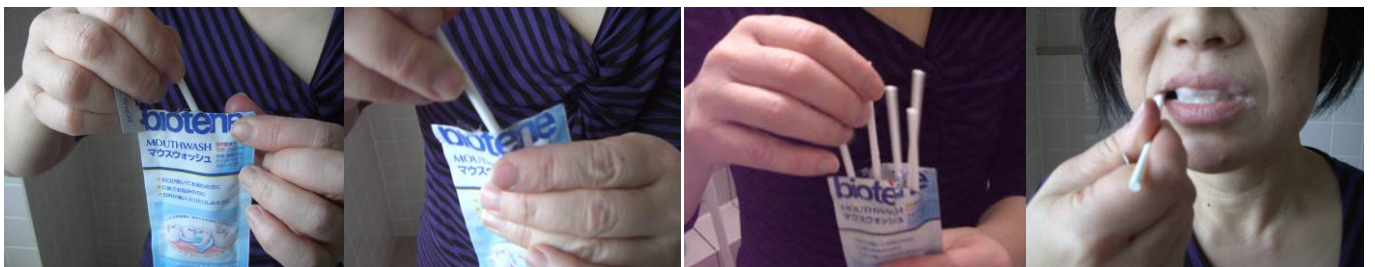
※ 歯がある人は (1) (2) の順で行い、歯のない人は (2) のみ行う。

※ 下水が復旧していない場合は (2) の吐き出しはペーパータオルなどに行い、そのままポリ袋に入れて捨てる。

### スポンジ口腔ケア (マウスウォッシュ&スポンジブラシ)

※ 「パイオティーンマウスウォッシュ」ホイルパックの実際の使い方

- ① パックの切り取りを真横に引き切ると、真ん中あたりに切り口が開くので、スポンジブラシの柄で切り口を広げる。
- ② スポンジブラシをパックの中に入れてマウスウォッシュに浸し、パックの上からスポンジ部分を押えて絞る。
- ③ スポンジブラシ1本当たりマウスウォッシュの分量は2~3mlなので、先にマウスウォッシュ1包(15ml)の中にスポンジブラシを5~7本入れて浸たしておく複数人数にも使用できる。
- ④ 口内全体をスポンジブラシで口腔ケアする。※口腔ケア終了後は、パックにスポンジブラシを入れて捨てる。



特に要介護高齢者などは歯が喪失している部位があり、歯科医療職以外の者が歯磨きを効果的にすることは困難であるが (1) スポンジブラシに「マウスウォッシュ」をつけて歯を含めた口内清掃をすると歯も粘膜もある程度きれいになり、同時に (2) 唾液分泌効果もあり口腔内が潤う。また (3) フレーバーに使用されているミントは脳に快刺激が与えられ、効果的である。

<注意点>

※ 口腔乾燥がひどい場合は、口腔ケアの回数を増やすこと。

※ 特に口腔乾燥がひどく自分でセルフケアができない患者の場合は、痰や上皮剥離、分泌物などの塊が気道閉塞させる場合があるため、口腔ケアの実施間隔が4時間以上あくことの無いように注意する。

※ 水道が復旧したら「手洗い」「うがい」とともに、通常の歯磨きや洗口を励行する。

以上の各製品は被災地に支援物資としても提供されているので、ぜひ活用して欲しい。