

# 口腔ケアチェックシート 利用ガイド

## I 使い方

口腔機能の低下を防ぎ経口摂食を維持することは、栄養状態の改善による筋肉量の低下を防ぎ、要介護度の悪化を防ぐだけでなく、脳の活性化につながり生活の質の向上になります。また、お口の中を清潔に保つことは誤嚥性肺炎の予防につながります。

そのためにはお口の問題点に早めに気づき、適切な診断・治療に結び付けることがとても重要です。

この口腔ケアチェックシートは、お口の衛生状態及び機能状態をチェックするためのものです。

該当項目が一つでもあれば、口腔の専門家である歯科医師による専門的アセスメントを受けることで在宅（訪問）歯科診療による早期の治療開始、口腔機能の維持及び向上、口腔ケア担当者による専門的口腔ケアなどでの口腔の問題解決に最善をつくします。

在宅で通院困難な方を対象に使用してください。

## II 各チェック項目（観察ポイント）

### 【お口の中の清潔度】

お口の清潔度は、日常のケアだけでなく口腔機能の悪化でも低下します。肺炎予防はもちろん口腔機能や摂食状況の指標ともなります。また、お口の清潔度を見る際には舌や口蓋、頬粘膜などの色調や出血・潰瘍の有無などもチェックしてください。

### 【お口の中の状況】

自分の口から食事を摂るために歯は大切です。観察ポイントに当てはまるものがないかチェックしてください。また、う蝕や不適合なかぶせ等の放置は口腔ケアを困難にすると同時に炎症の原因ともなります。

### 【入れ歯】

失った歯を補い、正しい噛み合わせと口腔機能を維持するために入れ歯は必要です。また、入れ歯の手入れが不十分だと入れ歯自体に細菌が繁殖してきます。入れ歯のつけ外しのしやすさや汚れの付き具合、ひび割れの有無や入れ歯のすり減りなどがないかもチェックしてください。

### 【食事の状況】

摂食嚥下障害が疑われる項目です。普段の食事ですべてはまるものがないかチェックしてください。

### 【受診の状態】

特に急性期の後などでは、お口の中の状況は短期間で驚くほど悪化します。早期に問題点を見つけ治療につなげることが経口摂食の確保・維持につながります。

### Ⅲ 各チェック項目（観察ポイント）の解説

#### 【お口の中の清掃度】

##### 口臭がある

口臭は口腔衛生状態を反映する指標として有用です。口臭の多くは口の中の細菌の活動によって産生される揮発性硫黄化合物によって生じます。このほか、糖尿病や胃腸の疾患によって口臭を生じる場合があります。さらに食物による口臭もあります。

##### 痛み・はれ・出血がある、口の粘膜に傷がある

痛み・はれ・出血の原因は、むし歯、歯周病、のう胞、腫瘍などがあります。残根（歯の残がい）やインプラントが埋もれていて、周囲に炎症がひろがり、外側にまで赤く腫れることもあります。そのほか、薬の副作用や、感染症などの全身的な疾患が疑われるものまで様々な原因が考えられます。薬の副作用で、高血圧治療の目的でカルシウム拮抗剤を服用している場合、歯肉増殖や刺激時の歯肉から出血することもあります。

##### 口の中に食べカスがついている

歯の表面は、食物残渣（食べ物のカス）、歯垢（プラーク）が付着します。歯垢は歯ブラシなどでこすり落とさない限り、うがいなどで除去することはできません。歯垢の付着はブラッシングの不足か正確に歯ブラシができていないことを表します。食物残渣は、口腔機能が正常な場合は繊維質のもの以外はあまり口腔内にとどまることはありませんので、食物残渣が口腔内に存在している場合は、口腔機能の低下が疑われます。

##### 舌に色がついている

舌の表面には、「舌苔」と呼ばれる白色や黒色の苔状の汚れが付着します。本来、この舌苔も、口腔機能が正常な人であれば付着することは少なく、多量の舌苔の付着が認められた場合は舌の機能低下、さらには粘膜感覚の低下が疑われます。

#### 【お口の中の状況】

##### 歯がないところがありそのままになっている

咀嚼機能（咬む能力）に影響を及ぼします。喪失歯が多いと、咀嚼能力の低下を招きます。上下の歯、特に奥歯がしっかり咬み合っているかが重要となります。

##### むし歯や歯の残がいがある

##### 痛む歯や動く歯がある

#### 【入れ歯】

##### 使いにくい（壊れた、ゆるい、痛い、噛みにくい）

入れ歯が安定せず吸着が悪い状態、口の中に収まらず動いてはずれ易い状態、入れ歯の内面に食べ物がたくさん入る状態などです。

##### 汚れている

入れ歯にも歯と同様に食物残渣と歯垢が付着します。入れ歯は口の粘膜に接する面（粘膜面）と歯（人工歯）が生えている面の表と裏があります。両面の汚れ、また入れ歯のバネの付近の汚れを確認する必要があります。

##### 入れ歯はあるが、使っていない

#### 【食事の状況】

##### 食事中にむせることがある

口腔機能の低下が疑われます。

##### 咳き込むことがある

##### 食べこぼすことがある

唇が十分閉じれなかったり、口に食事を運ぶ際の手と口の協調が上手くとれずに食べこぼすことがある状態を指します。認知機能に問題がある場合にも認められます。

##### 口唇がパリパリしている

口腔乾燥は、さまざまな原因によって引き起こされますが、服用薬剤の影響や、口を動かさないことなどによる唾液分泌減少や口腔機能の低下に起因することが多く、口腔の自浄作用の低下を招き、口腔の衛生状態を悪化させます。口の乾燥自体が口腔機能に悪影響を及ぼしたり、むし歯が増えるなど口腔内の疾患の原因になる重大な状態です。このことにより、ものが食べにくい、入れ歯があたると痛いなどの影響も出ます。

##### のどがゴロゴロいうことがある

嚥下に障害がある可能性があります。