

▶ 1時間でわかるADL動作分析

歯磨き動作

～歯磨き動作とは～

-
1. 歯磨きとは
 2. 歯磨きの必要要素
 3. 歯磨きの環境評価
 4. 臨床での評価の視点
-

講師：脳外臨床研究会 作業療法士 山本秀一郎



歯磨きは必要か？

歯磨きは必要か？

虫歯予防

<プラークの除去>

細菌の塊を除去することで、虫歯の原因となる酸の生成を防ぎます。

<フッ素の効果>

歯のエナメル質を強化し、虫歯に対する耐性を高めます。

歯周病予防

<歯茎の健康維持>

歯茎の炎症や出血を防ぐことで、歯周病の進行を防ぎます。

<細菌の調整>

口腔内の有害な細菌の増殖を抑制します。

口臭予防

<食べ物の除去>

食べ物の残りかすや細菌を取り除くことで、口臭を予防します。

<舌の清掃>

舌に付着した細菌や食べ物の残りかすを除去します。

美しさの維持

<ステインの防止>

コーヒーや紅茶、タバコなどによる歯の表面の着色を防ぎます。

<自身の向上>

美しい歯を維持することで、自信を持つことができます。

健康への影響

<心疾患のリスク低減>

歯周病菌が血流に乗って広がることで、心血管疾患のリスクが増加する可能性

歯周病の人はそうでない人の2.8倍脳梗塞になり易い

<誤嚥性肺炎の予防>

誤嚥性肺炎の原因となる細菌の多くは、歯周病菌であると言われています

歯は必要？

歯磨きは必要か？

虫歯予防

<プラークの除去>

細菌の塊を除去することで、虫歯の原因となる酸の生成を防ぎます。

<フッ素の効果>

歯のエナメル質を強化し、虫歯に対する耐性を高めます。

歯周病予防

<歯茎の健康維持>

歯茎の炎症や出血を防ぐことで、歯周病の進行を防ぎます。

<細菌の調整>

口腔内の有害な細菌の増殖を抑制します。

口臭予防

<食べ物の除去>

食べ物の残りかすや細菌を取り除くことで、口臭を予防します。

<舌の清掃>

舌に付着した細菌や食べ物の残りかすを除去します。

美しさの維持

<ステインの防止>

コーヒーや紅茶、タバコなどによる歯の表面の着色を防ぎます。

<自身の向上>

美しい歯を維持することで、自信を持つことができます。

健康への影響

<心疾患のリスク低減>

歯周病菌が血流に乗って広がることで、心血管疾患のリスクが増加する可能性

歯周病の人はそうでない人の2.8倍脳梗塞になり易い

<誤嚥性肺炎の予防>

誤嚥性肺炎の原因となる細菌の多くは、歯周病菌であると言われています

歯周病とは？

歯肉炎

<定義>

歯肉炎は歯茎の炎症であり、歯周病の初期段階

<原因>

プラーク（歯に付着する細菌の塊）が歯と歯茎の間に溜まることで発症

<症状:>

歯茎の赤み、腫れ、出血（特に歯磨き時）など。

<治療>

正しい歯磨きやデンタルフロスの使用、
歯科医院での定期的なクリーニングで改善されます。

歯周炎

<定義>

歯周炎は、歯肉炎が進行して歯周組織全体に炎症が広がった状態。支える骨や歯根膜が破壊される可能性

<原因>

歯肉炎が進行し、プラークや歯石が歯茎の下に広がることで発症。**細菌感染が広がり**、歯周ポケットが形成され、骨吸収が進行

<症状>

歯茎の後退、歯の動揺（揺れ）痛み、膿の排出など。

<治療:>

専門的な歯科治療が必要であり、
スケーリングやルートプレーニング（歯根面の清掃）

歯周病と脳梗塞

歯周病原因菌が動脈硬化を誘導する物質には、炎症性サイトカイン、CRP、LPSなどがあります。これらの物質が全身に炎症を引き起こし、血管内皮細胞にダメージを与えることで、動脈硬化の進行を促進します。歯周病の予防と治療は、全身の健康維持にとって非常に重要です。

①炎症性サイトカイン

・インターロイキン-1 (IL-1) やインターロイキン-6 (IL-6) 、**腫瘍壊死因子 (TNF- α) **などの炎症性サイトカインは、歯周病の炎症反応によって放出されます。これらのサイトカインは血管内皮に炎症を引き起こし、動脈硬化の進行に寄与します。

②C反応性タンパク質 (CRP)

・歯周病により、肝臓で生産されるCRPのレベルが上昇します。高レベルのCRPは、動脈硬化の強力な予測因子とされています。
・CRPは血管内皮細胞に炎症を引き起こし、アテローム斑の形成を促進します。

③脂質代謝の異常

・歯周病菌が血流に入ると、リポ多糖 (LPS) などの毒素が血管壁に炎症を引き起こし、コレステロールの蓄積を促進します。

④内皮細胞の機能障害

・歯周病菌やその産生物 (LPSなど) は、血管内皮細胞に直接ダメージを与え、内皮機能障害を引き起こします。
・内皮機能障害は、血管の弾力性低下や血流の乱れを引き起こし、動脈硬化のリスクを高めます。

⑤免疫反応

・歯周病菌に対する免疫反応が全身に広がることで、血管内での慢性的な炎症が続きます。
・慢性的な炎症は動脈壁の肥厚や硬化を促進します。

歯磨きはいつ獲得する

座位

立位

歩行

① 座位 ② 食事 ③ 整容/更衣 ④ 立ち上がり ⑤ 立位 ⑥ 移乗 ⑦ 歩行 ⑧ トイレ自立 ⑨ 屋外歩行



自宅退院

歯磨きの工程とは？

歯ブラシを取る



歯磨き粉をつける



歯を磨く



口を濯ぐ



歯磨きの姿勢

姿勢

環境・物品に合わせた姿勢（構え）

上肢（物品）操作

物品に合わせた上肢の操作

認知機能

環境・物品・状況・意味の理解

歯磨きの姿勢とは？

歯ブラシを取る



歯磨き粉をつける



歯を磨く



口を濯ぐ



歯磨きの姿勢

姿勢

環境・物品に合わせた姿勢（構え）

歯磨きの動作において大きな姿勢変化—



立位又は座位の
姿勢保持ができれば可能

上肢（物品）操作

物品に合わせた上肢の操作

認知機能

環境・物品・状況・意味の理解

歯磨きにおける物品操作

歯ブラシを取る



片手動作

歯磨き粉をつける



両手動作(片手でも可)

歯を磨く



片手動作

口を濯ぐ



コップの利用

両手動作(片手でも可)

歯磨きの姿勢

姿勢

環境・物品に合わせた姿勢（構え）

歯磨きの動作において大きな姿勢変化—



立位又は座位の
姿勢保持ができれば可能

上肢（物品）操作

物品に合わせた上肢の操作



歯磨き粉をつける際に両手動作が必要も
非麻痺側だけでの動作で可能

認知機能

環境・物品・状況・意味の理解

物品の位置

空間認知

物品の理解

物体認知

磨いた場所

身体認知

手順

遂行機能

温度の把握

認知

歯磨きの理解

判断

歯磨きはいつ獲得する

病院 座位

立位

在宅

歩行

- ① 座位 ② 食事 ③ 整容/更衣 ④ 立ち上がり ⑤ 立位 ⑥ 移乗 ⑦ 歩行 ⑧ トイレ自立 ⑨ 屋外歩行



自宅退院

なぜ食事と一緒にタイミング？

上肢+物品+口

歯磨きの特徴とは？



口腔準備期

身体機能・運動

食物の咀嚼と口腔内保持、味の伝達。

活動・動作

①表情筋・頬筋
(口唇閉鎖・口腔内保持)

顔面神経

口が閉じれない
口唇から涎が垂れる

②咀嚼筋
(咀嚼：開閉運動)

三叉神経

咀嚼動作ができない
口が閉じない・開かない

③舌筋 (食塊形成)

舌下神経

送り込み障害
口の中に残留している

④味・食感
(味覚・触覚・唾液)

味覚：顔面・舌咽神経
食感：三叉・舌咽神経

味がわからない
唾液が出ない

歯磨きはいつ獲得する

病院 座位

立位

在宅

歩行

- ① 座位 ② 食事 ③ 整容/更衣 ④ 立ち上がり ⑤ 立位 ⑥ 移乗 ⑦ 歩行 ⑧ トイレ自立 ⑨ 屋外歩行



自宅退院



オンラインサロン嚥下セミナー

5月18日（水） 20:00～

基礎から臨床まで学ぶ
口腔ケアについて



脳外臨床研究会

嚥下セミナー講師

小西

弘晃



器質的口腔ケアで大切なポイント

< 口腔をみる評価項目 >

0 = 健全 1 = 不良 2 = 病的

口唇



正常、湿潤、ピンク



乾燥、ひび割れ、口角の皸裂



腫瘍や腫瘍、赤色斑、白色斑、潰瘍性出血、口角からの出血、潰瘍

舌



正常、湿潤、ピンク



不整、亀裂、発赤、舌苔付着



赤色斑、白色斑、腫瘍、腫瘍

歯肉 粘膜



正常、湿潤、ピンク、出血なし



乾燥、光沢、粗糙、発赤、部分的な(1-6歯分)腫脹、歯肉下の一部潰瘍



腫脹、出血(7歯分以上)、歯の動揺、潰瘍、白色斑、発赤、圧痛

0 = 健全 1 = 不良 2 = 病的

唾液



湿潤、粘性



乾燥、べたつく粘膜、少量の唾液、口渴感若干あり



赤く干涸びた状態、唾液はほぼなし、粘性の高い唾液、口渴感あり

残存歯

- 有
- 無



歯、歯根のう蝕または破折なし



3本以下のう蝕、歯の破折、残根、咬耗



4本以上のう蝕、歯の歯折、残根、非常に強い咬耗、義歯使用無しで3本以下の残存歯

義歯

- 有
- 無



正常、義歯、人工歯の歯折なし、普通に装着できる状態



一部の義歯、人工歯の歯折、毎日1-2時間の装着のみ可能



二部以上の義歯、人工歯の歯折、義歯紛失、義歯不適合のため木装着、義歯接着剤が必要

口腔清掃

- 自立
- 一部介助
- 全介助



口腔清掃状態良好、食渣、歯石、プラークなし



一部に食渣、歯石、プラークあり、若干口臭あり



多くの部位に食渣、歯石、プラークあり、強い口臭あり

歯痛



疼痛を示す言動的、身体的な兆候なし



疼痛を示す言動的な兆候あり：顔を引きつらせる、口唇を噛む、食事しない、攻撃的になる



疼痛を示す身体的な兆候あり：頬、歯肉の腫脹、歯の歯折、潰瘍、歯肉舌腫痛。言動的な兆候もあり