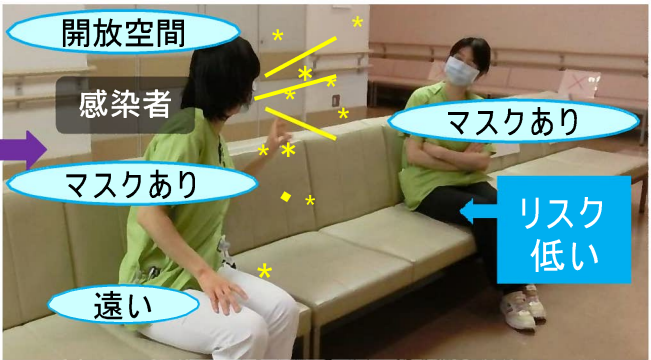
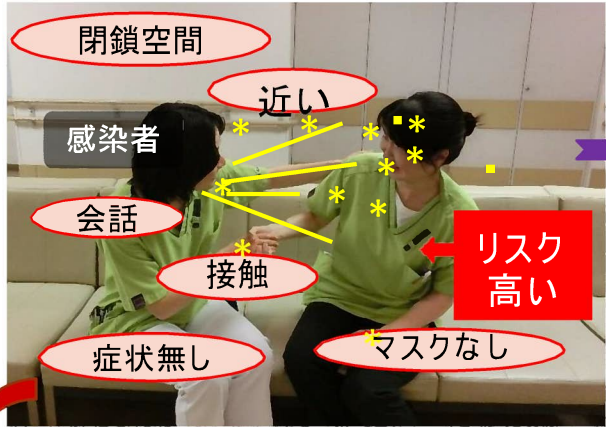


新型コロナウイルス対策

口腔のケア、食事介助における 感染予防ハンドブック

うつらない・うつさないために

**新型コロナウイルス感染は
感染者が出したウイルスを含む飛沫に
接触、または吸入することではじまる**



感染率が下がる

同じことはこんな場面でも



対策

飲食は他者と距離をとる
会話はマスク越し



距離(推奨は2m)とマスク

共有物の
こまめな消毒



- ドアノブ
- 手すり
- パソコン
- エレベーター
- 固定電話
- 電気のスイッチ
- 机・椅子
- 車いす
- 歩行器
- など

10分に1回程度の換気



風は狭い→広い
隙間に流れる

可能であれば窓は2カ所あける
無ければ+扇風機で流れを

注) ガラガラうがいに関しては、抗菌性洗口液によるうがいでウイルス不活性化するという報告もありますが、エアロゾル発生行為として推奨していません

口の中を清潔にする理由①

～カラダを守るしくみ～

ヒトの口の粘膜には
常在細菌叢という外敵から身を守るための
バリアがあります



外敵は通さぬ！

もし病原体が口の粘膜にくっついたら？



粘膜免疫とよばれるシステムが備わっているので、
全身の免疫に病原体の情報を
伝達



くせ者の情報を
早くカラダに伝えねば！

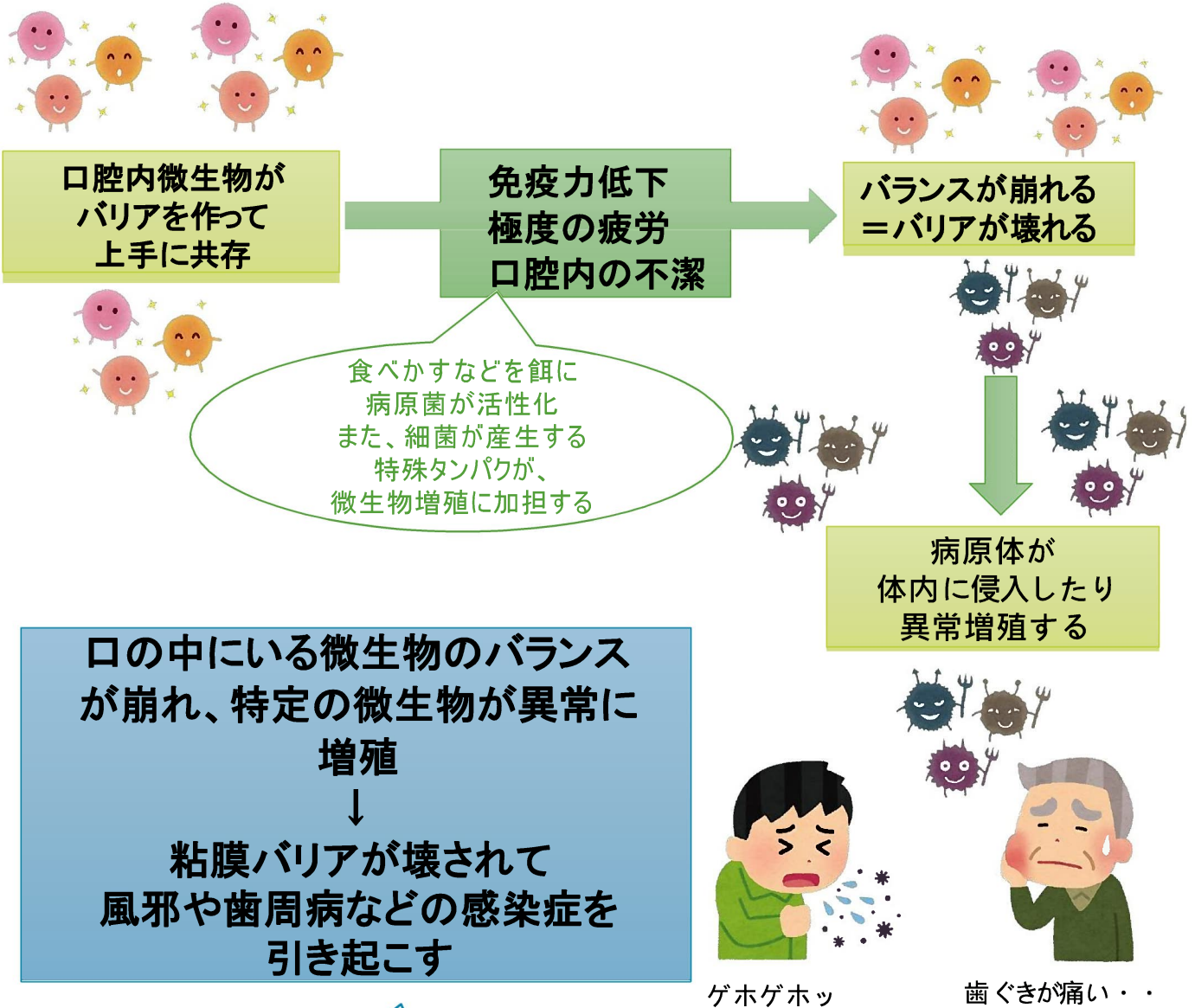


唾液中の病原体侵入を阻止する物質（分泌型IgA）で抵抗



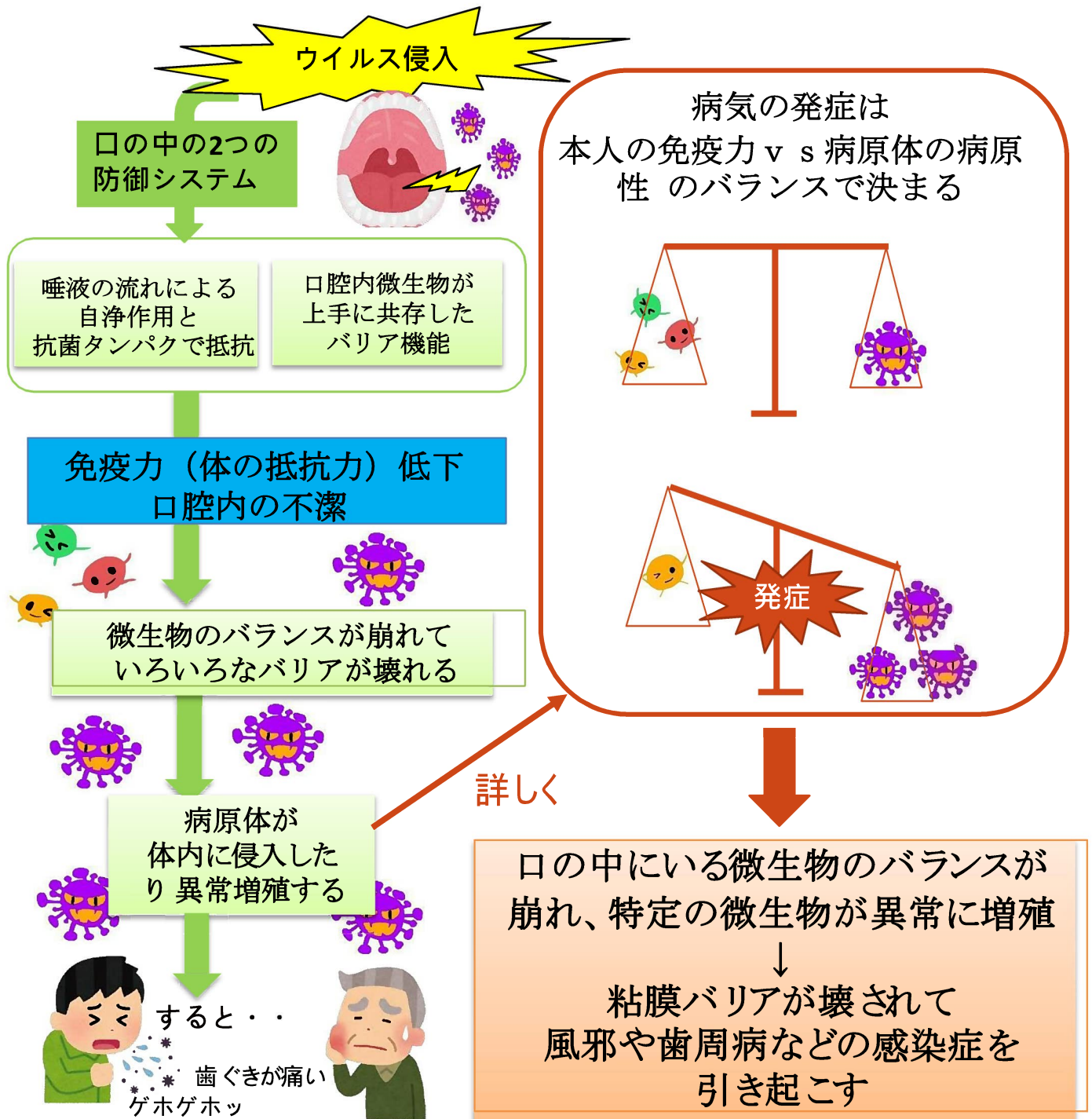
くらえ！IgAだ！

口の中を清潔にする理由② ～粘膜バリアを守れ～



研究段階ではありますが、舌の表面に新型コロナウイルスの受容体（ウイルスがくっついて侵入する場所）があるのでは？ という報告もあります
出典：Hao Xu et al: High expression of ACE2 receptor of 2019-nCoV on the epithelial cells of oral mucosa, International Journal of Oral Science, 12(8), 2020

なぜ口の中をキレイにする必要があるの？
～体のバリアを守れ～



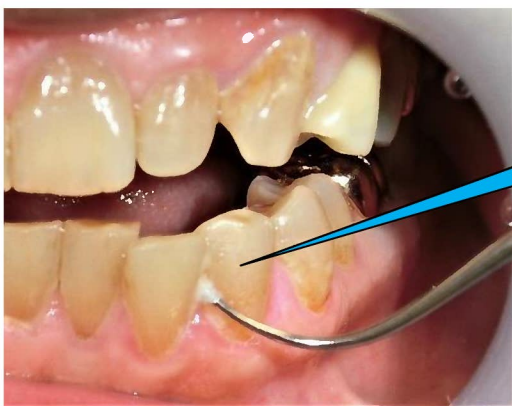
いろいろな感染源となる口の中の有害微生物を増やさないため
口をキレイにして正常な細菌バリアを維持する必要がある

そして誤嚥性肺炎・虫歯・歯周病など口腔内不潔によって起こる病気も
特に今は防がなければなりません！

口腔内について

口腔内には、微生物がいっぱい！

歯に付いているヌルっとした白いものは、「歯垢(しこう)」といいます。
「歯垢」の正体は、「細菌のかたまり」です。



針先に1000億個
の細菌

顕微鏡で針先の歯垢を見ると、細菌が生きて動いています



口の中には、500～700種類の常在菌が存在

歯だけではなく、舌や粘膜の観察しましょう

舌や粘膜の色が普段と違っていないか、汚れや傷がないかを観察しましょう。

味覚の異常がないか確認しましょう

味覚異常の有無を忘れずに確認しましょう。

※新型コロナウイルスに罹患された方は、味覚や嗅覚異常の症状が出る方もいると報告されています

義歯がある人は義歯の観察や清掃を忘れずに！

義歯にも歯と同じように細菌がつきます。汚れてないかチェックが必要です。毎食後義歯を口の中からはずして清掃することは大切です。

【義歯の清掃】

★義歯保管ケースの清掃も忘れずに★

流水下で
ブラシで磨く



義歯洗浄剤
に浸漬する



義歯は水中で保管

歯周病について

口の中にたくさんいる細菌が起こす病気のひとつに「歯周病」があります。

巷では、歯槽膿漏とよばれることもあります。

歯周病は、20代で約7割、30～50代で約8割、60代で約9割の方が病気にかかっているともいわれ、「生活習慣病」とされています。

気づかないうちに病気が進行することが多く、歯ぐきから膿が出るなどの症状が出てきたときには、病気はかなり進行しています。

正しい口腔のケアをおこない、口の中の細菌数を減らすことは、歯周病予防の第1歩です。

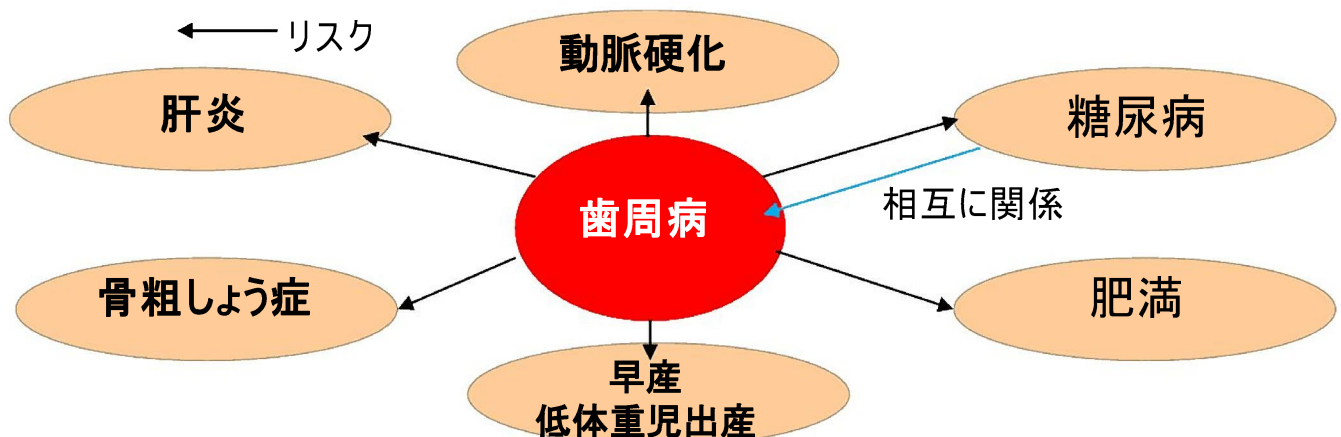
歯周病 (ししゅうびょう)

歯周病とは、歯ぐきや歯の周りの骨などの歯を支える組織におきる進行性の病気です。

< 歯周病の進行 >



歯周病菌は血流によって、全身のさまざまな病気のリスクを上げることが報告されています



実戦編

ここからは、口のケアを行う際のポイントをご紹介します。
また、口の運動やマッサージもご紹介させていただきます。

無理せず、できる範囲で実践してください。

口のケアのポイント



1. 口の中をよく観察しましょう(鏡で見てください)
どこにどんな汚れがついている？
腫れたり傷になっているところはない？ 色
が変わっているところはない？
2. 歯を磨くときは、歯ブラシを汚れている部分にねらいを定め てあ
て、やさしい力で磨きましょう
歯磨きの主な目的は、歯についた細菌を除去することです
3. 歯を磨くときは、順番を決めて苦手な部分から磨き始めると
磨き忘れや磨き残しが少なくなります
4. 歯磨きとともに舌のケアもおこないましょう
5. 歯磨きができないときは、水でブクブクうがいでだけでもおこない まし
ょう。口から水を吐くときは、ウイルスや細菌を飛ばさないように、顔
を洗面台に近づけてやさしく吐き出しましょう

口腔のケアは 感染リスクが高いケアです！

口腔のケア時のブラッシングや吸引などにより

①湿性飛沫との接触が多い

→ 唾液、ウイルスなどの口腔内汚染物を含んだ水分、洗浄液など

②エアロゾルが発生



ウイルス等の暴露の危険性が大変高い

適切な感染防御を行い、ケアの方法や環境の工夫が必要

【実験】

水と保湿剤に歯科用の歯の染色液を混ぜて
歯ブラシでブラッシングを行った際の湿性飛沫の飛散状況



水でブラッシング



保湿剤でブラッシング

【結果】

水を使用した歯ブラシによるブラッシングは、保湿剤を使用した歯
ブラシによるブラッシングに比べて、湿性飛沫の飛散量が多い

今まで、日常ケアの一つとしてなにげなく行っていた
口腔のケアは、感染リスクの高いケアとして認識すること
特に「水」を使用したケアの際には、注意が必要である

口腔のケアを行う際の 感染防御

キャップ

- ① バンダナやタオルでも代用可能
- ② 髪の毛が目に入らないように、ピン止めなどで止めているのであれば使用しなくてもよい



アイガード

- ① 目は、必ずガード
- ② 花粉対策用眼鏡や眼鏡で代用可能
使用後は、アルコールで拭く
なければ、石鹸でしっかり洗う

マスク

- ① 必ず着用
- ② 鼻まで覆って正しく装着

グローブ

- ① 必ず使用
- ② 使用前後の手指消毒が重要

袖付きガウン(エプロン)

- ① 袖付きのものが望ましいが、なければ袖なしのエプロンに使い捨ての
アームカバーを併用し、ケア後に腕をしっかり洗う
- ② ゴミ袋で作成した簡易エプロンの使用(何も防御がないよりはよい)

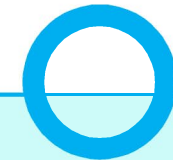
**防御していることで安心しない！
手指衛生がすべての基本です！**

- ★ 防御着を脱ぐ時に、汚染面を体にあてない(脱ぐ時の感染が多い)
- ★ 無意識に手で目や口、髪の毛などに触れないようにする
- ★ 手洗いは、腕まで行う

口腔のケアを行う前の環境整備

口腔のケア用具の保管方法

ケア用具は個別の場所で管理



- ・歯ブラシの保管場所は、可能なら各自の居室やベッドサイドなどの個別の場所にする
- ・使用時も他人の歯ブラシやコップと接しないように気をつける
- ・歯ブラシのブラシ部分は上にする
下だと乾燥しずらく細菌が繁殖する

口腔のケアを行う時の環境

集まらない！個別でケアをする

全ての人が感染するリスクあり

防御なし

顔が近い

防御無し

のぞき込んで顔が近い

ケアをされている人の対面に座って待っている

集まってケア

可能なら別室で待つ

窓を開ける

鏡

対面に向かない

距離をあける

防御あり

後ろからケア

個別にケア

窓を開ける

ケアをするときは、必ず窓やドアを開けて換気しましょう。
2か所開けて、風の流れを作ることが感染予防に効果的です！

うがいの注意点

洗面台で行う場合



高い位置から勢いよく吐き出す



洗面台に顔を近づけてやさしく吐き出す

ガーグルベースン等を使用している場合



ガラガラうがいは、周囲に人がいない場所でおこなう

ガラガラうがいは飛沫が拡散する

拡散した飛沫に触れれば、接触感染するリスクあり



ガラガラうがいは基本的に個室で行う
もしくは、周囲に人がいない場所で行う

介助による口腔のケアのポイント

【ケアを受ける方が椅子などに座っている場合】

ケアを行う時の立ち位置とケアのポイント

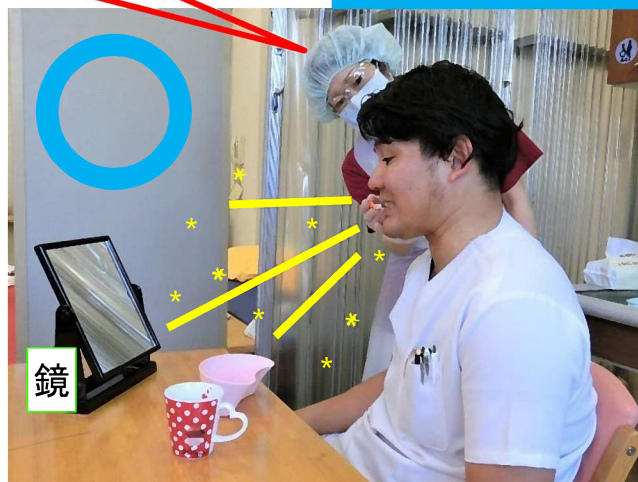
対面でケアしない！

後ろに立つ



飛沫物を回避できる

横に立つ



- ・感染防御を徹底する
- ・水の代わりに保湿剤を使用して、歯や粘膜のケアをする
(「保湿剤」の使用は、飛沫量を軽減できる)
「口腔のケアは感染リスクが高いケアです！」参照
- ・舌のケアは、必ず行う ※ウイルスが舌に付着するという報告あり
- ・ケアは5分以内で行う(準備や片付けの時間は入れない)
- ・うがいの方法に注意する「うがいの注意点」参照
- ・鏡をうまく利用してケアを行う
- ・お互いに必要以上に話さない(話すことで飛沫が拡散する)
- ・ケアを受ける人の身体に必要なときは触れない
(肩に手をおく、背中に触れるなど)
- ・ケアを受ける人に自分の顔をできる限り近づけない
(顔を近づけた分だけ、飛沫感染のリスクは上がる)



対面や顔を近づけて
ケアを行うと
飛沫物を直接受ける！

介助による口腔のケアのポイント

【ケアを受ける方が寝た姿勢の場合】

感染防御：マスク、アイガード、ガウン
グローブ、キャップ
窓を2か所開けて換気をおこなう

ケア時間の目標は5分

口腔内観察(汚れ具合・傷の有無だけは、確認)

歯がある 歯ブラシ&スポンジブラシと保湿剤でケア

スポンジブラシは単回使用で破棄

保湿剤がない時は、水を極力しぼって注意して行う

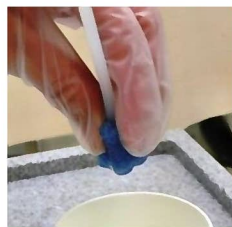
歯がない スポンジブラシと保湿剤でケア

スポンジブラシは単回使用で破棄

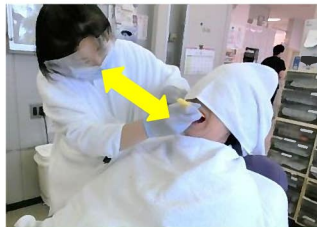
水は極力使用しない

対象者の口腔内からなるべく距離をとる

時間がない時は、歯よりも舌・粘膜ケア優先



かたくしぼる



ベッドアップの角度の工夫



奥から手前に動かす



舌のケアは必ず行う

歯磨き粉は、極力使用しない

現時点において、歯磨剤の薬効とウイルスの不活性化については報告がありませんが、誤嚥のリスクと歯磨剤の回収が困難なことから、歯磨剤の使用を推奨していません

ケアの最後は、必ず拭いて汚れを回収



歯の外側は湿ったガーゼで拭いて時間短縮
内側はスポンジブラシで拭く(指は入れない)

吸引は極力使用しない
・ケア時に用具に付いた汚れはガーゼなどで拭き取る

口腔内観察(ケアを完了しなかったところは、次回行う)

ポイントは、無理をしないこと！
ケアを行う人もケアを受ける人も感染から守ることを一番に考える

歯ブラシ 磨き方のポイント

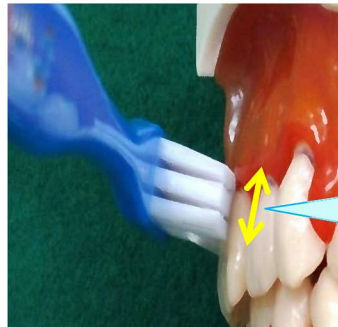
歯磨きは、力ではなく、歯ブラシの毛先がどこにあたっているかが大切！

歯と歯ぐきの境い目



歯ぐきのキワを磨くので、やさしい力で磨くことが大切

- ・力は抜いて、こきざみに振動させる
- ・ねらいを定めて！歯ブラシの毛が当たったところしか汚れは取れません



歯ブラシの毛が当たった矢印の部分だけ磨けてます

歯と歯の間

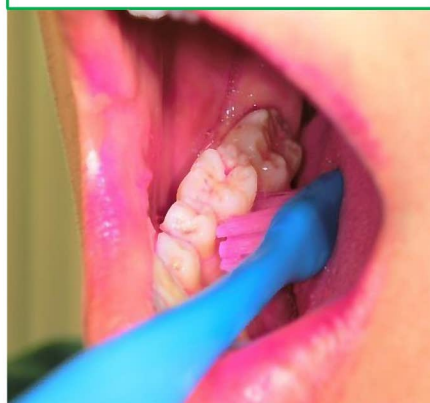


- ・上と下の歯は別々に磨く
- ・歯と歯の間は縦磨きが有効

歯の裏側



- ・歯ぐきに歯ブラシの毛先を入れ込む時は角度(約45度)をつける



- ・舌の力に負けないように歯と歯ぐきの境い目に歯ブラシの毛を当てる

奥歯の溝

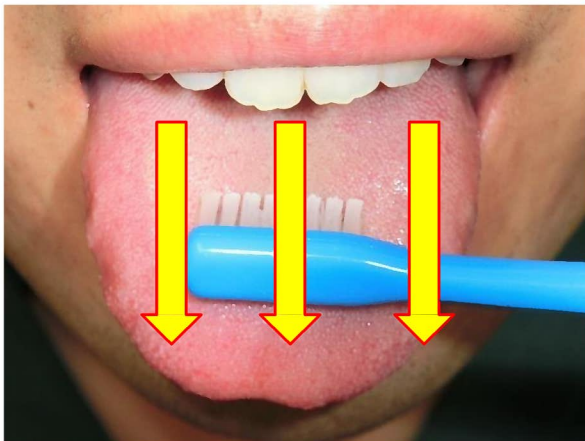


- ・奥歯の溝を磨くときは歯ブラシを横から入れる

舌ケアの方法

新型コロナウイルスは、舌からも侵入するのではという報告もあります。歯磨きとともに舌のケアも行いましょう

舌ケア専用の「舌ブラシ」をお持ちの方は、そのブラシをお使いください。ここでは、舌ブラシをお持ちでない方のために、「歯ブラシ」でできるケアの方法をお伝えいたします。



【舌ケアの方法】

- ・歯ブラシをやや斜めに傾け
力を入れずやさしく舌を磨く
- ・舌を「中央」「右」「左」の3分割し
奥から手前に向けて歯ブラシを動かして磨く
- ・回数は3分割1セットで3回

注意点

1. 力を入れない。こすり過ぎない。力を入れたり何回も舌をこすり過ぎると、舌の表面にある味を感知する器官である味蕾(みらい)を傷つける恐れがあります。
2. ブラシを手前から奥に動かすと、汚れを咽頭に送り込みます。
ブラシの動かし方は、必ず「奥から手前」です。

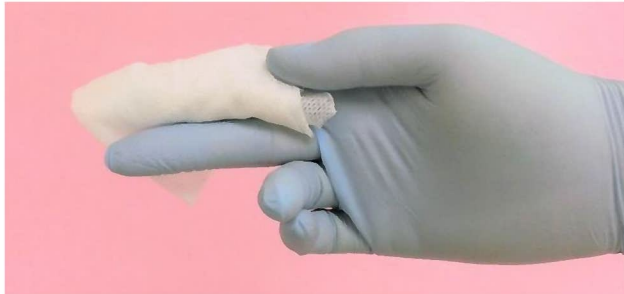


歯ブラシをやや斜めに傾けて舌に当てるのがやさしく磨くポイント！

歯ブラシを舌に直角に当てると、刺激が強いです



口腔ケア用ウェットティッシュの使用法



指に巻き付けて使用する



効率的に汚染物を除去できるので
歯の外側を拭くときには有効である



意思疎通がとれない方ときは
指を噛まれる危険性があるので
歯の内側は絶対に拭かない！

ケアの鉄則！

口腔のケアの時は、基本的に歯の内側に指を絶対に入れない！
本人が噛むつもりがなくても、誤って噛んでしまったり、意識せずに
噛んでしまうこともあるので、注意すること

口の運動

(運動は、マスクをつけて行いましょう)

【唾液のはたらき】



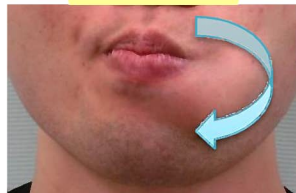
唾液は最強！口を動かしてサラサラした唾液をたくさん出しましょう

べろ回し運動

右回り

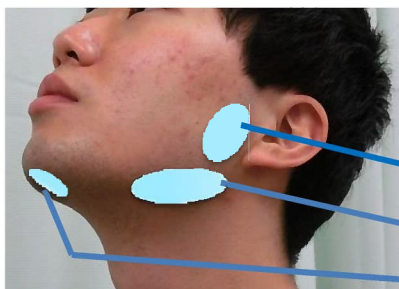


左回り



唇を閉じた状態で、ゆっくりと大きく歯と顔の肉の間で舌をうごかします

唾液腺マッサージ

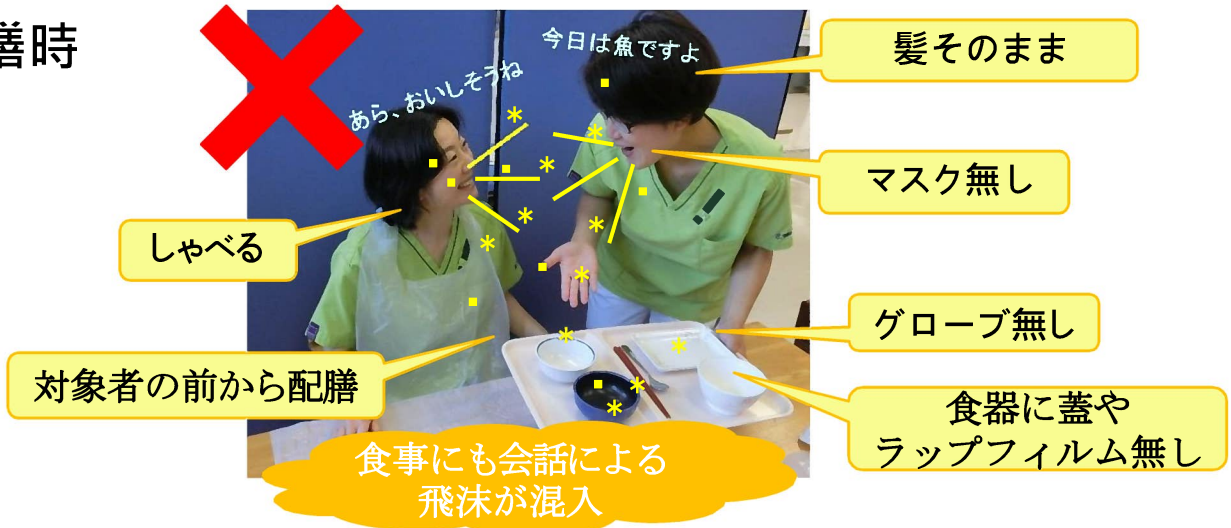


力を入れずに指や手のひらを使ってゆっくりマッサージしましょう

耳下腺: 耳たぶのやや前方、上の奥歯のあたり
顎下腺: あごの骨の内側の柔らかい部分
舌下腺: あごの先のとがった部分の内側

食事時に気をつけたいこと ～食事環境の配慮～

配膳時



蓋やラップフィルムは閉めたまま配膳
食べる直前に外す



衛生管理に気をつけた装備で
対象者の横又は後方から配膳

食事時の配置



ムせても直接人にかからない工夫を！！

食事時に気をつけたいこと ～食事介助時の注意～

介助前後の手洗い・消毒を徹底する

介助者はエプロン・グローブ・マスク・目の防護を！

正面から介助せずに横から介助する



正面から



むせた場合



飛沫物を直接受ける！



横から



むせても



飛沫物を回避できる！

その他の注意事項

☆ 食事に使用したティッシュ等にもウイルス付着の可能性があるので密閉して廃棄する

☆ なるべくムセにくい食事を

→ 炒り卵などパラパラしたもの、酸味・辛味の強い物
高野豆腐や麺類など水分と固形物が分かれやすいものは一般的にむせやすい

水分は少量ずつ飲む、少しとろみをつける



しゃべると飛沫物が出るので
極力話しかけない