

# 口腔ケアチェックシート 利用ガイド

## I 使い方

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。また、自分の口から食事を摂ることは、栄養状態の改善だけでなく、脳の活性化につながり生活の質の向上になります。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、在宅（訪問）歯科診療につなぎ、口腔ケア担当者が口腔の問題の解決に向けて口腔内を診ていきます。

在宅で通院困難な方を対象に使用してください。

## II 各チェックシート項目（観察ポイント）

### 【お口の中の清潔度】

お口の中の衛生状態が悪いと、細菌が繁殖し、口臭が強くなります。また、お口の中を見て、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。

### 【咬み合わせ】

自分の口から食事を摂るためには、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。

### 【入れ歯】

無い歯を補うために、入れ歯は必要となってきます。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。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。

### 【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当てはまるものがないかチェックしてください。

## III 各チェック項目（観察ポイント）の概要

### 【お口の中の清潔度】

#### 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、周囲に炎症が広がり、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薬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。

### 〔咬み合わせ〕

## 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

唇が十分閉じられなかったり、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。