

感染防止を考慮した口腔ケアの準備



新型コロナウイルスの感染防止策を考慮した口腔ケアでは、感染しない、感染させないための準備が必要になります。

自分が感染しないための防護策は、しいては利用者様を感染させない事につながります。特にやって差し上げる口腔ケアでは、ブラッシング時に飛沫が飛ぶ恐れが強い為「目」「鼻」「口」を覆う防護をします。マスクはしっかりと鼻と口を覆いフェイスシールドやゴーグルで目を保護します。

手にはグローブを嵌めて利用者様ごとに交換が必要ですが、安価なポリエチレングローブは破損しやすいので感染のリスクがあります。そこで例えばラテックスやニトリルなどのグローブをしっかりと装着し、その上にポリエチレングローブを利用者様ごとに交換する2重グローブも効率的にも経済的にも検討する余地があると思います。¹¹⁾

また感染リスクの高い場合は、マスクも高規格マスク(n95マスク)等の使用が望ましいのですが、入手が困難な場合もあり、厚生労働省では「N95マスクの例外的取扱いについて」事務連絡令和2年4月10日発出 <https://www.mhlw.go.jp/content/000621007.pdf> として再利用等の方法が示されていますので、参考にしてください。

最低限、目、鼻、口を覆う防護と手のグローブを装備しますが、更に頭や髪の毛を保護するキャップ、全身を保護するアイソレーションガウンやビニールエプロン等も飛沫から体を保護する為に重要です。このキャップとガウンは必ずしも使い捨てのものを使用する必要はなく、布製のキャップや、布製の防護服(割烹着の様なもの)で問題ありませんが、洗濯の方法は他のものと一緒に洗うと感染のリスクが発生するため注意が必要となります。



昨年度の冊子に掲載した装備
マスク、アイガード、グローブ



「新しい生活様式」

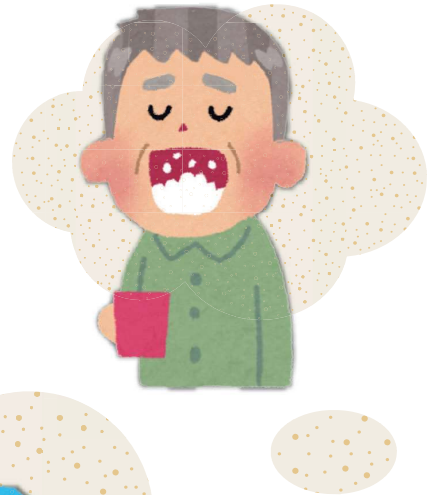
マスク、フェイスシールド、
グローブ、キャップ、
アイソレーションガウン

口腔ケアの実施



口腔ケアの第一歩は「うがい」です。まずはうがいをしてもらいましょう。口の中が潤い、大きめの食べかすなども取り除いてからブラッシングに入りましょう。

コロナ禍でのポイントは、この「うがい」も重要な感染予防対策です。



茶色い液体のポビドンヨード液でのうがいは、エアロゾルからの感染リスクを下げられます。ほぼ全ての細菌やウイルスに有効で、最も安定した殺菌作用があり、耐性菌の無い唯一のうがい薬です。しかし、長期連用により甲状腺の機能低下が報告されていますので、用法用量をしっかりと守って使用しましょう。

130年以上前イギリスで誕生した時の処方が今でも通用する(黄色い強い刺激のオリジナル)リスティン液、インフルエンザウイルスやエイズウイルスを30秒で不活化すると研究結果が出ています。¹²⁾

オリジナルは、26%のエタノールを含む刺激性の強いものですが、現在では低刺激のものも販売されています。

また、多くのメーカーが配合するCPC(塩化セチルピリジウム)は、強い殺菌、抗カビ作用をもったカチオン界面活性剤です。うがい薬から歯磨き粉、トローチなど、様々な商品に入っています。

これらのうがい薬を上手に使用し、感染のリスクを低めてから口腔ケアを行いましょう。



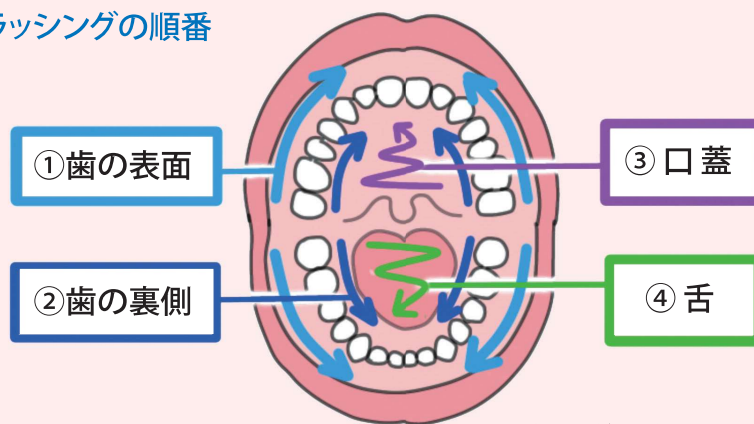
うがいが出来る場合

通常のブラッシングをしていきます。



- ① 最初に「うがい」をして殺菌、保湿をします。
- ② ブラッシングは順番を決めて奥歯の頬側から行います。出来るだけ「奥から手前に」「奥から手前に」といった感じで汚れを落としていきます。
- ③ ブラッシングは「歯ぐきに触れても痛くないくらいの力」で行いましょう。歯ブラシで痛い場合は、スポンジブラシ等を使って、やはり「奥から手前」に汚れを絡めとります。
- ④ 歯と歯に隙間がある方、抜けている歯がある方には、歯間ブラシやデンタルフロス、ワンタフトブラシ等をおすすめします。
- ⑤ 舌背の舌苔の除去は、舌ブラシを「奥から手前に」3～5回行いますが、舌苔は全てきれいに取れるものでないため、程々で構いません。
- ⑥ 最後も「うがい」です。お口の中の汚れを流して、さっぱりした感覚を体験してもらい、次の口腔ケアが受け入れてもらえるようにしていきましょう。

ブラッシングの順番



奥から前へ、無理のない程度に

うがいが上手く出せない場合

ジェルタイプの保湿剤等で保湿をします。



- ① お口の中に食べかすが残っている場合は、市販の口腔ケア用ウェットティッシュやスポンジブラシで拭き取ります。
 - ② その後、歯ブラシやスポンジブラシで歯と粘膜をきれいにします。(歯ブラシやスポンジブラシは水で濯いだりを繰り返し、きれいにしながら使います。)
- 最後に市販の口腔ケア用ウェットティッシュや水をしぼったスポンジブラシで口腔内を拭き取ります。