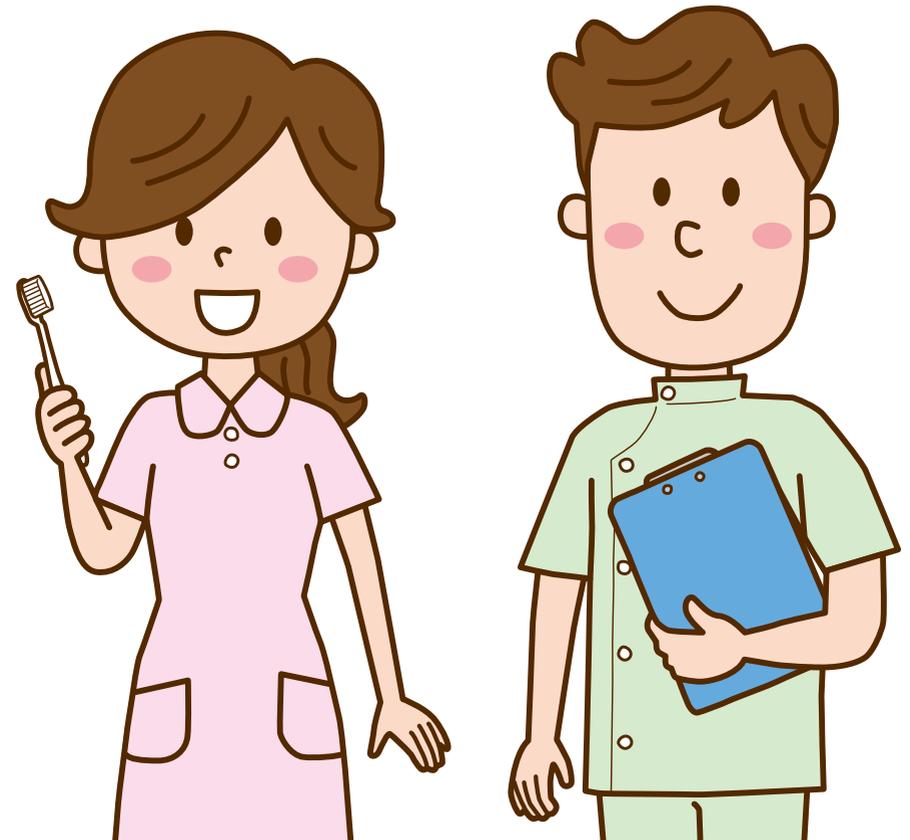


これから手術を受ける患者さんへ

# 手術前の歯科受診は お済みですか？

～順調な回復にはお口のケアが重要です～

監修：信州大学 医学部附属病院 特殊歯科・口腔外科 科長 栗田 浩



## はじめに

全身麻酔の手術を行う際に、お口の中が汚れていると肺炎などの合併症を起こすことがあります。肺炎を起こしてしまうと、本来の治療だけでなく肺炎の治療も必要になり、入院が長引いてしまいます。また、義歯や歯の調子が悪いと、栄養摂取が不良となり、術後の回復に悪影響を及ぼします。

この肺炎をはじめとした合併症を軽減させたり、栄養や体力を良好に保つには、全身麻酔の手術前に歯科でお口の管理をしてもらうことが大切であることが分かっています。歯科医師、歯科衛生士にお口の管理をしてもらい、ご自身でも普段より丁寧にセルフケアを行いましょう。

この冊子はこれから全身麻酔で手術を受ける患者さんに、事前にお伝えしたいお口の管理の重要性和、セルフケアのポイントをまとめました。皆様が安心して治療に臨めるように、この冊子がお役に立てば嬉しく思います。

信州大学 医学部附属病院  
特殊歯科・口腔外科 科長  
栗田 浩



## CONTENTS

### STEP

# 1

## 手術前には歯科医院へ

P3-5

- 手術前にお口の環境を整えましょう
- 効果的なお口のケアの方法
- セルフチェック表
- 歯医者さんで行うことはどんなこと?
- 歯科医院にはいつ行けばいいの?

### STEP

# 2

## 自宅でのセルフケア

P6-8

- 歯磨きの基本 ブラッシング
- 歯磨きの基本 歯間清掃
- 歯磨きの基本 粘膜清掃
- 歯磨きの基本 うがい

### STEP

# 3

## 手術後、退院後の口腔ケア

P9-10

- 手術後もお口を清潔に保ちましょう
- いつまでも健康な身体を保つために



## 手術前にお口の環境を整えましょう

口の中の細菌は  
肺炎などの合併症の原因になります。

- お口の中には、700種類もの細菌が存在し、さまざまなお口や全身のトラブルの原因になると言われています。
- 通常の生活では病気を起さない菌でも、手術後の免疫力が下がっているときなどには、肺炎などの感染症を引き起こすことがあります。

肺炎などの感染症になると・・・入院期間が長引き、医療費の負担も本来の手術の他に余分にかかってしまいます。



良く噛めなかったり、義歯があわないと、  
栄養状態や免疫力の低下をひき起こします。

- よく噛んで、なんでも食べることで、私たちの栄養状態は保たれており、強いからだ(免疫力、回復力)のみなもとになっています。
- 手術には多くの体力を必要とします。手術後には体力や免疫力が低下します。手術前には、なんでも食べられる様に歯の状態を整えて、体力や免疫力を整えると共に、術後の回復力を高めましょう。

合併症の予防や回復力を高めるために、  
治療前にできるだけ良好なお口の状態  
に整えることが重要です。

## 効果的なお口のケアの方法



歯科医院での  
チェックと  
クリーニング



自宅での  
セルフケア



## セルフチェック表

下の項目でチェックがつく場所はありませんか？  
このチェック表を歯科医院へ持参し、歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう！

該当する項目にチェック  を入れてください。



- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 半年以上歯医者さんに行っていない | <input type="checkbox"/> 歯がしみる      |
| <input type="checkbox"/> 虫歯がある            | <input type="checkbox"/> 義歯の調子がよくない |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきから血が出る        | <input type="checkbox"/> 飲み込みがよくない  |
| <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする         | <input type="checkbox"/> よくむせる      |
|   | <input type="checkbox"/> 口がよく乾く     |

## 歯医者さんで行うことはどんなこと?

歯医者さんで行うことは下記の3つです。

## ① 歯や、歯ぐき、義歯のチェック

虫歯や歯周病などの悪いところがないか、  
義歯はよく噛めるかなど、全体的にチェックを行います。

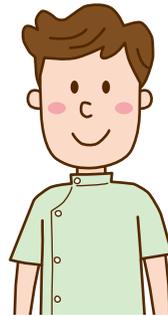
チェックから指導まで  
しっかり行います。

## ② 歯石除去・歯のクリーニング

歯の表面や前歯の裏側についている歯石は歯科医院でしか  
取ることができません。専用の機械で歯石を取り、歯の表面  
をツルツルに磨きます。

## ③ 歯磨きの指導

あなたのお口に合った歯磨きの方法を歯科医師・歯科衛生  
士が説明してくれます。教えてもらった歯磨きの方法を自宅  
や入院中に実践しましょう。



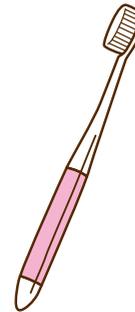
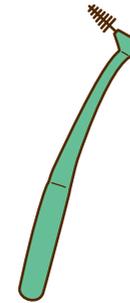
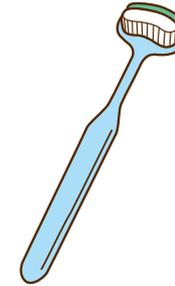
## 歯科医院にはいつ行けばいいの?

手術が決まったら、なるべく早いタイミングで  
歯科医院に行きましょう。

- 重度の虫歯や歯周病がある場合、  
手術前までの間に、できる範囲の  
治療を行います。
- 手術後に終わらなかった虫歯や  
歯周病の治療は、手術後に継続  
して行われます。



歯磨き

歯間  
清掃粘膜  
清掃

うがい



## 歯磨きの基本 ブラッシング

歯磨きはお口のケアの基本です。

プラーク(細菌の塊)をハブラシで落とします。

方法

歯と歯ぐきの境目は汚れがたまりやすいところです。  
ハブラシを当てたら細かく、振動させるように動かしましょう。

回数

毎食後が基本ですが、体調が優れないときは  
できる範囲で構いません。

正しい歯磨きを  
習慣にしましょう!



▲コンパクトなハブラシは  
奥歯まで磨きやすくなっています。



## 歯磨きの基本 歯間清掃

ハブラシだけのブラッシングでは、歯と歯のあいだの汚れは4割も残っています。併せて歯間ブラシを使いましょう。



※日歯保存誌, 48(2), 2005, 272-277.



選択

サイズの合う歯間ブラシを選びましょう。

方法

ゆっくりと歯間部にいれ、何度か出し入れします。

※自分にあったサイズがわからない場合は、歯科医師、歯科衛生士に相談をしましょう

## 歯磨きの基本 粘膜清掃

舌の上に、白や黄色の汚れがついていませんか？  
汚れが薄い場合は問題ありませんが、厚くなると口臭の原因や細菌の温床になるため、清掃が必要です。

方法

舌を前方に出し、ハブラシや舌ブラシを優しい力で奥から手前に数回動かします。



回数

舌を傷つけるため、1日1回程度がお勧めです。

POINT!



奥まで舌ブラシを入れると気持ち悪いので、可能な範囲にしましょう。

## 歯磨きの基本 うがい



うがいはお口の乾燥を防ぎ、汚れを洗い流します。

方法

水や洗口液などを口に含み、ぶくぶくと口全体に広げながら10秒～20秒程度行います。

選択

洗口液などを使う場合は殺菌剤が入っているものが効果的です。初めての人は刺激の少ないノンアルコールタイプから始めましょう。

※液体ハミガキを使う場合は、使用后ブラッシングが必要です。

回数

毎食後行いましょう。  
特に就寝中は、唾液が少なくなり、お口の中の細菌が繁殖しやすくなるので、寝る前にも忘れずに行いましょう。



## 義歯のお手入れ



義歯には見えない無数の細菌が付着しています。毎日、寝る前に義歯を外し、流水下で、ブラシでぬめりがなくなるまで汚れを落とします。



専用の義歯保管用のケースに水をはり、寝ているときや、手術後で義歯をつかわない間は、その中で保管します。義歯洗浄剤を併せて使うと、細菌の繁殖や、においを抑えることができます。

## 手術後もお口を清潔に保ちましょう

手術が終わって、体が動けるようになったら、手術前と同様にお口の中を清潔に保ちましょう。

## POINT!

- **食事が食べられない状態や、流動食などを食べている場合でも…**



お口の中は特に汚れやすい状況になっていますので、体が動かせる場合は、歯みがきやうがいを行いましょう。

体が動かない場合や、体調が悪いときは、無理をせず、看護師さんをお願いしましょう。

## 「スポンジブラシ」を準備してください、と言われたら…



手術前に看護師さんに「スポンジブラシ」を準備してください。と言われることがあります。その場合は、売店などで事前に購入しましょう。

- スポンジブラシは粘膜清掃のためのもので、手術後の自分で歯みがきが出来ない期間によく使われます。
- 1回きりの使い捨てです。スポンジ部で菌が増殖するため、再使用はやめましょう。



## いつまでも健康な身体を保つために

退院後も定期的に歯科医院を受診しましょう。健康寿命の延伸は口腔ケアから始まります。

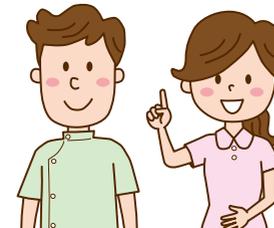
## 治療が途中の場合

手術前に治療が途中になっている場合は忘れずにかかりつけ歯科を受診し、治療を再開してもらいましょう。

## 定期的なクリーニング

定期的なクリーニングを年に数回実施することでお口を清潔に保ち、虫歯や歯周病にも早めに対処することができます。

いつまでも自分のお口で美味しく食事を食べるために。歯科医院はあなたのお口や健康のサポーターです。



気になることがあれば、いつでもかかりつけの歯科医師、歯科衛生士に相談をしてください。

