

新型コロナウイルスに負けない お口と身体 の健康維持

～患者さん向けハンドブック～



公益財団法人 東京都保健医療公社 荏原病院



Ebara Hospital

新型コロナウイルスにかかられた患者さんへ

この度、未知のウイルスにかかられ、非常に不安な気持ちを抱かれています。

症状の有無に関わらず、入院中に口の衛生を保つことや運動を行うことは、免疫機能の維持や隔離解除に備えて、非常に重要なことです。

このハンドブックには入院中にもできる口腔のケアや運動を簡単に記載しています。

皆さまの療養生活に役立てていただければ幸いです。

最後に、このハンドブックを目にしている皆さま。

新型コロナウイルスから回復され、社会に復帰されるその姿は日本そして全世界の希望であることと思います。

たいへんお辛く、ストレスを感じていると思いますが、この状況を打破され、元気に社会に復帰されることを心より祈念しております。

お顔を拝見せず、パンフレットのみでのご案内となることをお許しいただければ幸いです。

感染予防の
基本の「き」

正しい手洗い方法

手洗い前に・・・①時計や指輪をはずす ②爪を短く切っておく

【手洗いのタイミング】

- ①くしゃみや咳などを抑えたとき ②ドアノブなど周囲のものを触ったとき
③食事の前後 ④お手洗いのとき

1



流水で良く手を
ぬらし、石鹸を
つける

2



手のひらを
よくこする

3



手の甲をのぼす
ようにこする

4



指先、爪の間を
念入りにこする

5



指の間を洗う

6



親指と手のひらを
ねじり洗い

7



手首と腕も忘れずに
洗う

8



十分に流水で
流す

9



清潔なタオルや
ペーパータオルで
良く拭き取って乾かす

このハンドブックで
お伝えしたいことは3つ

• 歯磨きのはなし

• 運動のはなし

• 呼吸のはなし

お口のケア編

口のケアはなぜ必要？

はじめに

口の中は微生物がバランス良く存在し、体を守っています。そこで口を衛生的に保つことで、免疫力を高めたり、糖尿病などの全身的な合併症の予防につながることも報告されています。

今は大変な時期をお過ごしかと存じますが、無理のない範囲で「口のケア」を取り入れていただき、少しでも快適な口の中の状態でお過ごしいただければと存じます。

皆さまの一日も早いご回復をお祈り申し上げます。

ケアにあたってご注意いただきたいこと



よろしく
お願い
します

口の中、喉、そして唾液中には、ウイルスが存在します。歯ブラシによるブラッシングやガラガラうがいによって目には見えない、ウイルスを含んだ微細な粒子が発生し、これも感染源となります。

口のケアを行う際には、ケア中の水分を含んだ飛沫や微細な粒子をなるべく発生させないように、以下の点にご注意いただければ幸いです。

☆歯磨きをする際には、やさしい力で。周りに飛沫が飛ばないように

☆うがいはぶくぶくうがいを

ぺっと吐き出すときも勢いよく出さずにそっと洗面台に出す

☆ケア後は洗面台に飛沫が多く飛んでいるようであれば、ペーパーなどで拭き取って捨てる

☆ケア後には手首まで石けんで洗う

口の中を清潔にする理由①

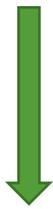
～カラダを守るしくみ～

ヒトの口の粘膜には
常在細菌叢(じょうざいさいきんそう)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



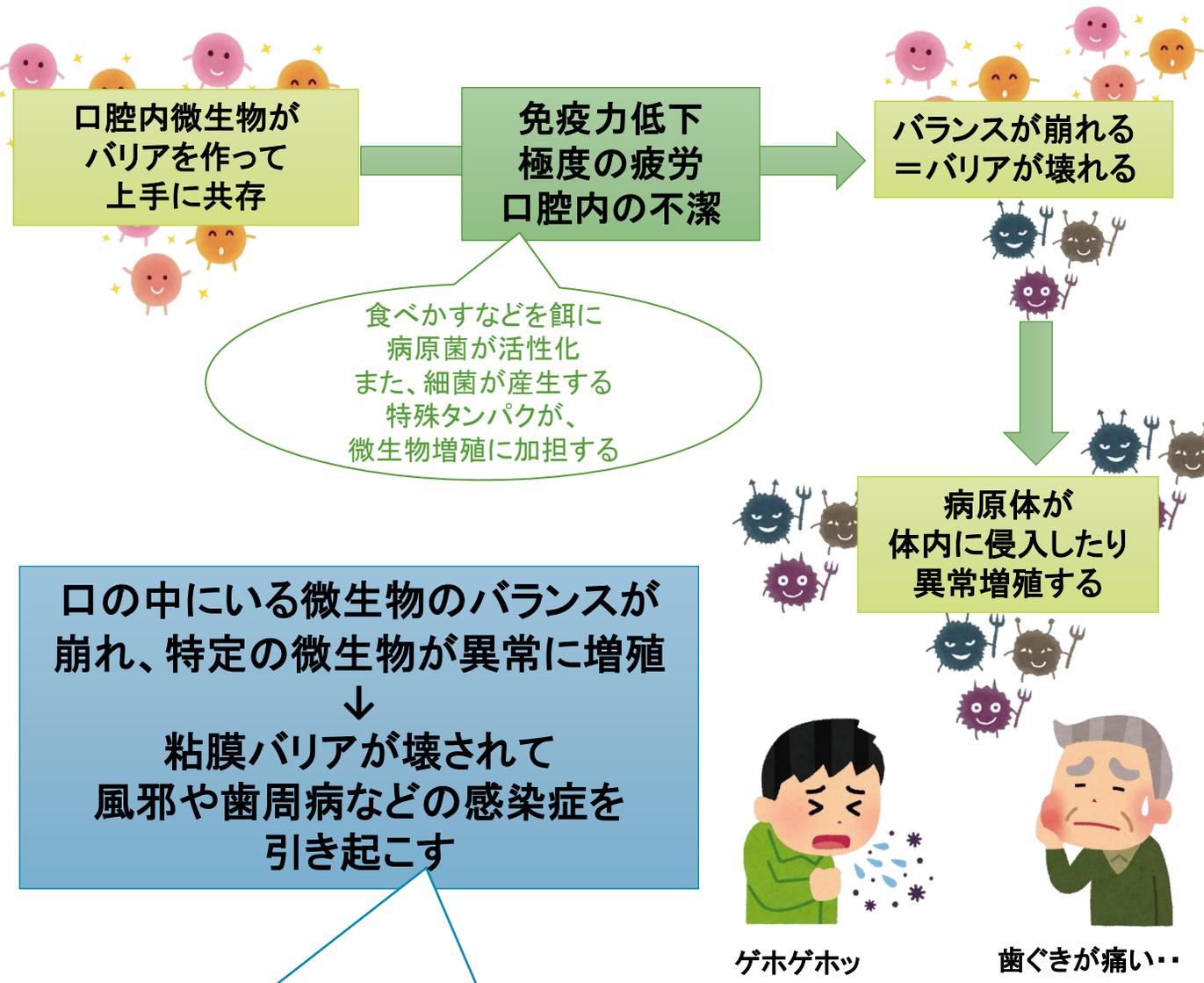
くせ者の情報を
早くカラダに伝えねば！

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

口の中について

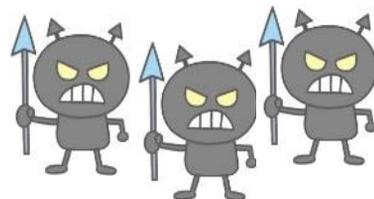
口の中には、微生物がいっぱい！

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



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。また、味覚に変化がないかも気にしてみましょう。口の中に変化があるときは、医療従事者に知らせましょう。

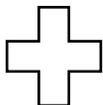
義歯がある人は義歯の観察や清掃を忘れずに！

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みわれ、「生活習慣病」とされています。

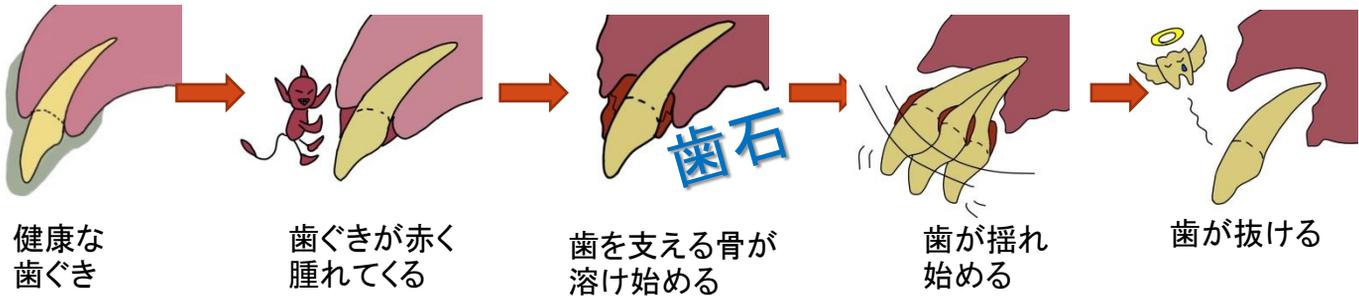
気づかぬうちに病気が進行することが多く、歯ぐきから膿が出るなどの症状が出てきたときには、病気はかなり進行しています。

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。

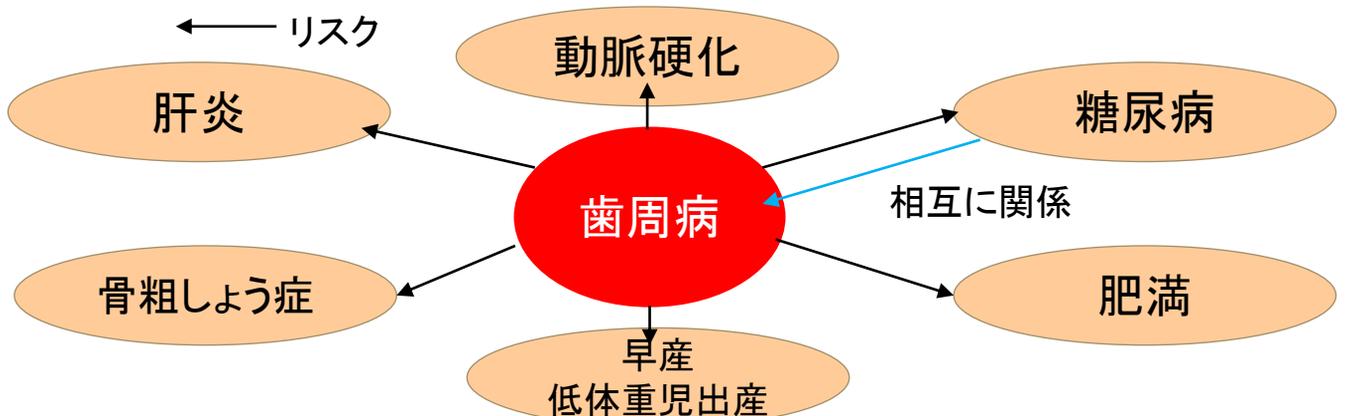
歯周病(ししゅうびょう)

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＞



歯周病菌は血流にのって、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

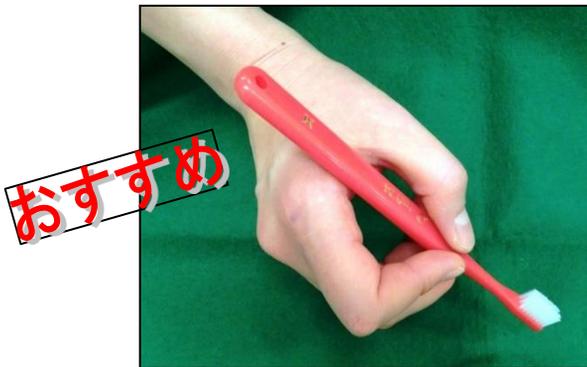


1. 口の中をよく観察しましょう(鏡で見てください)
どこにどんな汚れがついている？
腫れたり傷になっているところはない？
色が変わっているところはない？
2. 歯を磨くときは、歯ブラシを汚れている部分にねらいを定めて
あて、やさしい力で磨きましょう
歯磨きの主な目的は、歯についての細菌を除去することです
3. 歯を磨くときは、順番を決めて苦手な部分から磨き始めると
磨き忘れや磨き残しが少なくなります
4. 歯磨きとともに舌のケアもおこないましょう
5. 歯磨きができないときは、水でブクブクうがいでだけでもおこない
ましょう。口から水を吐くときは、ウイルスや細菌を飛ばさない
ように、顔を洗面台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

歯ブラシの持ち方・磨く力

歯ブラシの持ち方

ペンを持つように歯ブラシを持つと手の力が抜けてやさしい力で磨きやすくなります



【歯ブラシを握って磨く場合】

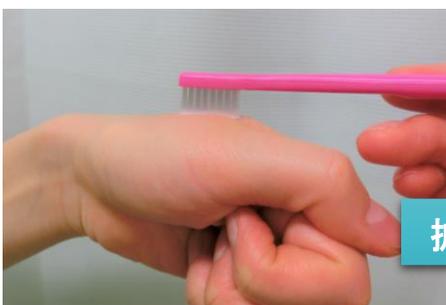


親指を歯ブラシにつけると
力が入りやすい



親指を歯ブラシからはずすと
力が入りにくい

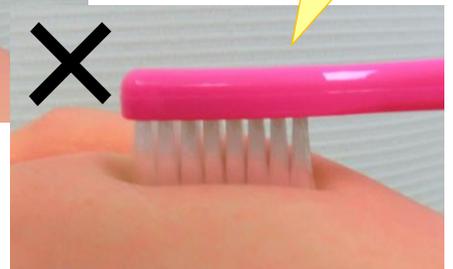
歯を磨く時の力加減の目安



手を軽く握り、親指と人差し指の付け根の皮ふに歯ブラシを当てる



皮ふがへこまない程度の力加減がベスト!



歯ブラシ 歯磨きのポイント

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！

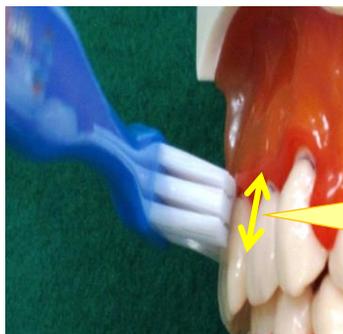
歯と歯ぐきの境い目



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

歯ブラシの毛が当たった、矢印の部分だけ磨けてます

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

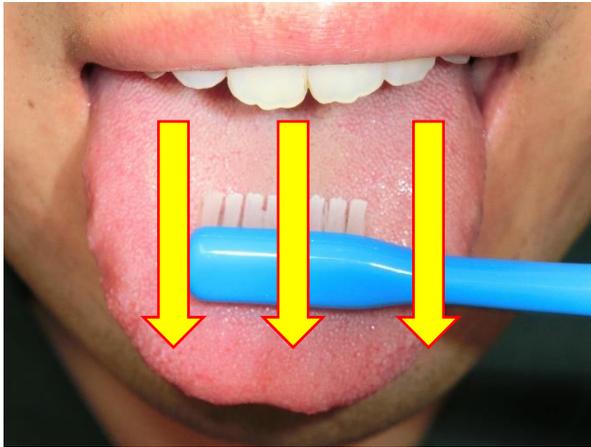


・奥歯の溝を磨くときは歯ブラシを横から入れる

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



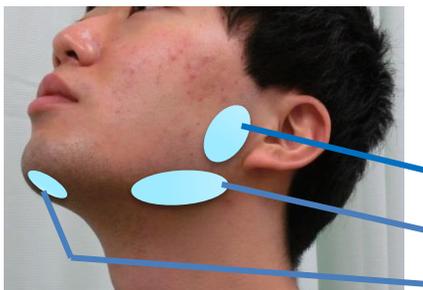
唾液は最強！口を動かしてサラサラした唾液をたくさん出しましょう

べろ回し運動



唇を閉じた状態で、ゆっくりと大きく歯と顔の肉の間に舌をうごかします

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

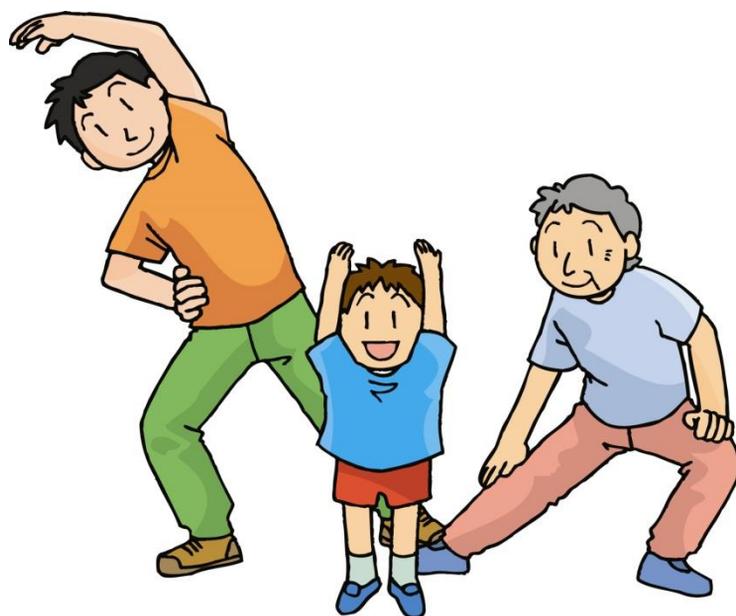
廃用症候群予防プログラム①

離床と日常生活活動



廃用症候群とは、病気やケガなどの治療のため、身体の一部や全身を使わずに不活発な状態にすることで、身体機能の低下や精神機能に悪影響をもたらすことを言います。

- 過剰な安静は不必要な筋力や体力の低下を招きます
- このように過剰な安静で起こる、筋力や体力の低下は廃用症候群と言われます



- できるだけ、ベッドから離れましょう
- 歯磨きは立って行いましょう
- 立てる人は立って行う運動、座れる人は座って行う運動、起きられない人は寝てできる運動を行いましょう

廃用症候群予防プログラム② 筋力トレーニング（寝てできる運動）

下肢挙上運動



ゆっくり
6秒かけて

20回 × 5セット

ブリッジ（お尻上げ）

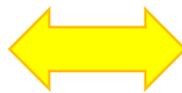


お尻を上げる
片脚で行うのもよい
でしょう

ゆっくり
6秒かけて

20回 × 5セット

肩まわし運動



ゆっくり20回繰り返す

10セット

注意：動悸や息切れ、痛みなど異常が見られた場合は中止してください

廃用予防症候群予防プログラム② 筋カトレーニング(座ってできる運動)

バンザイ運動



ゆっくり
6秒かけて

20回×5セット

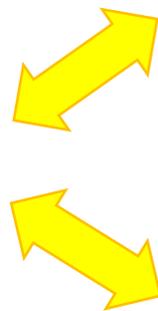
つま先立ち



ゆっくり
6秒かけて

20回×5セット

もも上げ・膝伸ばし



ゆっくり
6秒かけて



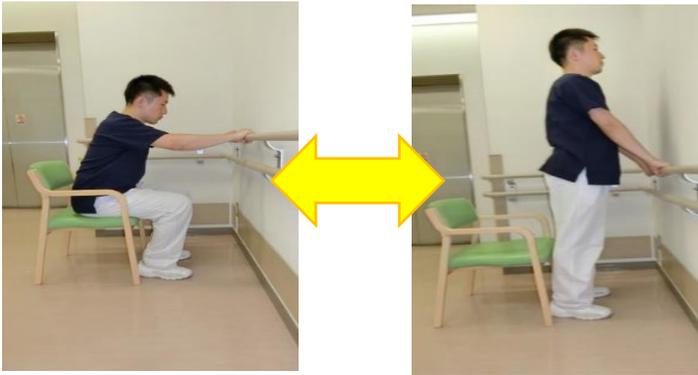
20回×5セット

注意: 動悸や息切れ、痛みなど異常が見られた場合は中止してください

廃用症候群予防プログラム②

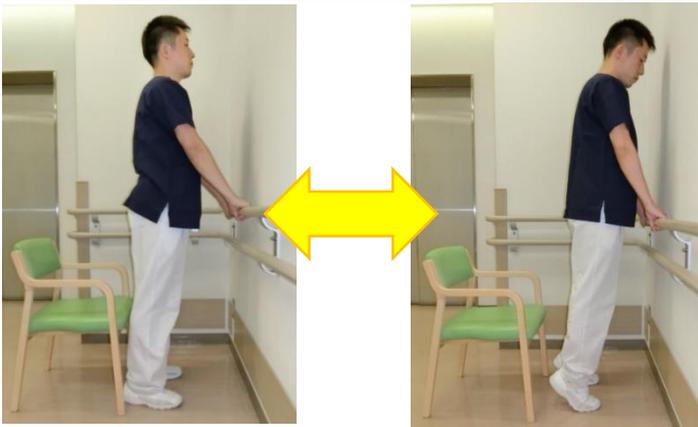
筋カトレーニング(立ってできる運動)

起立練習(またはスクワット)



バランスが不安定な場合は
手すりやテーブルなど
安全なものにつかまって
行ってください
1日 20回×5~10セット

つま先立ち



バランスが不安定な場合は
手すりやテーブルなど
安全なものにつかまって
行ってください
1日 20回×5~10セット

片足立ち



- 1分間で大腿骨に歩行53分の
の負荷がかけられます
- バランスが不安定な場合は
手すりやテーブルに手をつ
いて行ってください

注意: 動悸や息切れ、痛みなど異常が見られた場合は中止してください

廃用症候群予防プログラム③ 有酸素運動

ステップエクササイズ



腕の振りは心臓の高さ、
膝は椅子の背もたれの高さまで
上げましょう

リズムは1分間に110歩程度で
5～10分続ける目安で行いましょう
※膝に痛みなどある方は座って
行ってもOK！

腹臥位療法(うつ伏せ)

肺にとっては立ったり、歩いたりすることが最もよいですが、体がだるく、起き上がれない場合はうつ伏せを行いましょう



うつ伏せになって寝ることで呼吸機能が改善する報告があります

息苦しさや呼吸が「ハアハア」と早くなってきたら、うつ伏せで寝る時間を確保してください

酸素チューブや点滴がついている人はチューブやコード類が絡まないように注意しましょう

完全にうつ伏せじゃなくても大丈夫です

1回2時間を上限に行ってください

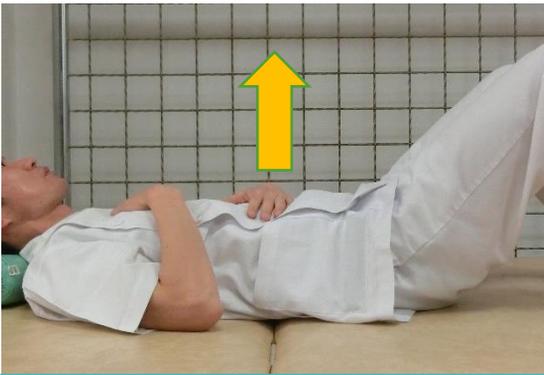
特に息苦しさが悪化しなければ数セット行ってみてください

息切れなど、症状がさらに悪化した場合は中止し、すぐに医療従事者に伝えてください

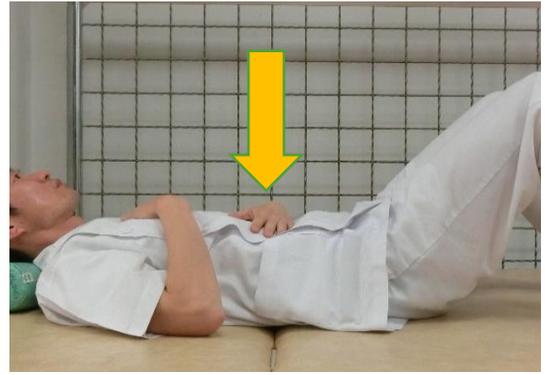
少しでも呼吸を楽にする方法

※息切れなどが増悪したら、医療従事者に報告してください※

腹式呼吸

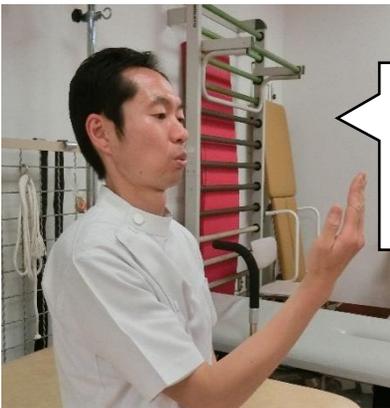


息を吸うときお腹を膨らませます



息を吐くときお腹をへこませます

口すぼめ呼吸



手をかざして
息が一点に当たるか
確認しましょう



強く口をすぼめ過ぎると、息切れが強くなることもありますので、注意してください

体位変換



姿勢で呼吸が楽になることがあります。楽な姿勢を探しましょう
長くても同じ姿勢は1回2時間くらいを目安に実施してください

快方に向けて



タンパク質をはじめ
全ての栄養はカラダを治す
材料です
しっかり食べましょう



よく
食べて



よく
運動して

4つの
「よく」を
心がけて

よく
歯磨き
して

過剰な安静は避けて

よく
寝て

口の汚れは
カラダの回復を
遅らせます



うつぶせ寝も時々お願いします

口のことや運動に関する 情報提供

暮らしのマイスター 歯磨きの基本/ライオン

<https://www.youtube.com/watch?v=kWK7Vei1bmU>



【運動に関する情報】 東京都理学療法士会

https://www.youtube.com/channel/UCQ_GclawtIGBk7SAW5SvlpA



8020推進財団

<https://www.8020zaidan.or.jp/index.html>



【運動に関する情報】 愛知県理学療法士会

https://www.youtube.com/channel/UCkIPVvHdkxc4_Sal0n40Zhg



日本歯科医師会

<https://www.jda.or.jp/>



【廃用症候群に関する情報】 熊本県理学療法士会

https://www.kumamoto-pt.org/up_file/useful/1403/useful_13135134_1.pdf



日本歯科衛生士会

<https://www.jdha.or.jp/>



【運動療法などに関する感染予防情報】 日本理学療法士学会

<https://tez123jp.wixsite.com/website>



口腔ケア・運動日記

目標設定

- 歯磨き: 3回(朝・昼・夕食後)
- 舌磨き: 3回(朝・昼・夕食後)
- 廃用症候群予防プログラム②: 100回/日
(運動は自分で選択)
- 腹式呼吸: 10回(朝・昼・夕各10回)
- 口すぼめ呼吸: 10回(朝・昼・夕各10回)

	/	/	/	/	/	/	/
歯磨き							
舌磨き							
廃用症候群予防 プログラム②							
腹式呼吸							
口すぼめ呼吸							

※目標を達成したら○をつけましょう

口腔ケア・運動日記

	/	/	/	/	/	/	/
歯磨き							
舌磨き							
廃用症候群予防 プログラム②							
腹式呼吸							
口すぼめ呼吸							

	/	/	/	/	/	/	/
歯磨き							
舌磨き							
廃用症候群予防 プログラム②							
腹式呼吸							
口すぼめ呼吸							

※目標を達成したら○をつけましょう

参考資料および出典

- 一般社団法人日本環境感染学会:医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド第2版改訂版 (ver.2.1)
- 一般社団法人日本環境感染症学会:高齢者介護施設における感染対策第1版
- WHO Guidelines on hand hygiene in health care : a Summary
- 厚生労働省:新型コロナウイルス感染症について(2020年4月26日閲覧)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
- 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針
令和2年3月28日(令和2年4月16日変更) 新型コロナウイルス感染症対策本部決定
https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel_coronavirus/taisaku_honbu.html
- Neeltje van Doremalen et al : Aerosol and Surface stability of SARS-Co-2 as Compared With SARS-COV-1, Nengl J Med Online ahead of print 2020,Mar 17.
- 奥田 克爾: デンタルバイオフィルムとのバトルに抗菌性洗口液を活用する. 歯界展望 125(6): 1160-1169, 2015.
- Xu H, et al: High expression of ACE2 receptor of 2019-nCov on the epithelial cells of oral mucosa. Int. J Oral Sci,2020
- 日本嚥下医学会:新型コロナウイルス感染症流行期における嚥下障害診療指針(2020年4月26日閲覧)
<http://www.ssdj.med.kyushu-u.ac.jp/new/detail/?masterid=113>
- Physiotherapy Management for COVID-19 in the Acute Hospital Setting : Recommendations to guide clinical practice(急性期病院におけるCOVID-19の理学療法管理:臨床実践のための推奨 バージョン1.0)
- 国立感染症研究所 国立国際医療研究センター 国際感染症センター
新型コロナウイルス感染症に対する感染管理(2020年4月27日改定)

新型コロナウイルスに負けない
お口と身体の健康維持
～患者さん用ハンドブック～

2020年4月17日 第1版発行

2020年4月30日 第2版発行

発行所 (公財)東京都保健医療公社荏原病院
東京都大田区東雪谷4-5-10
歯科口腔外科・リハビリテーション科
電話:03-5734-8000(代表)

BROCK project

Backup of Rehabilitation and Oral care for COVID-19 Knockout project

この冊子は、感染拡大防止の観点から、退院のときに必ず破棄してください。