

在宅介護における「口腔ケア」見直してみませんか？

舌ブラシのシキエンが 在宅介護従事者722名に アンケート実施！

要介護者でも「歯磨き」はほとんどの人が実施しているのに対し、「舌磨き」は行っている人としていない人がほぼ同じ割合と、はっきりとした分断が！



超高齢化社会の我が日本において、在宅介護に従事せざるを得ない人が年々増えています。2023年の統計では、およそ650万人の方が家族の介護を行っています（厚労省調べ）。在宅介護における課題は山積みですが、日々の小さな介護の悩みも決して放置はできません。例えば口腔ケア。口は、会話など意思を伝え、食べることで栄養を体内に送るだけでなく、味覚を堪能することで喜びを得られるなど、重要な機能があります。歯磨きなど「歯科」に関する情報やアドバイスはありますが、口腔ケアは歯だけではありません。

舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、「オーラルフレイル」予防など、口腔ケアに関して、専門家の方々と共に、様々な情報提供や啓発活動を行っています。

今回は、全国の20代から70代までの在宅介護をしている方722名に、介護における口腔ケアの現状について、基本的な調査を行いました。

以下はその結果です。

アンケート調査概要

調査主体：SHIKIEN 広報事務局

調査主題：介護をしている方へ「口腔ケア」に関するアンケート

調査時期：2025 年 10 月

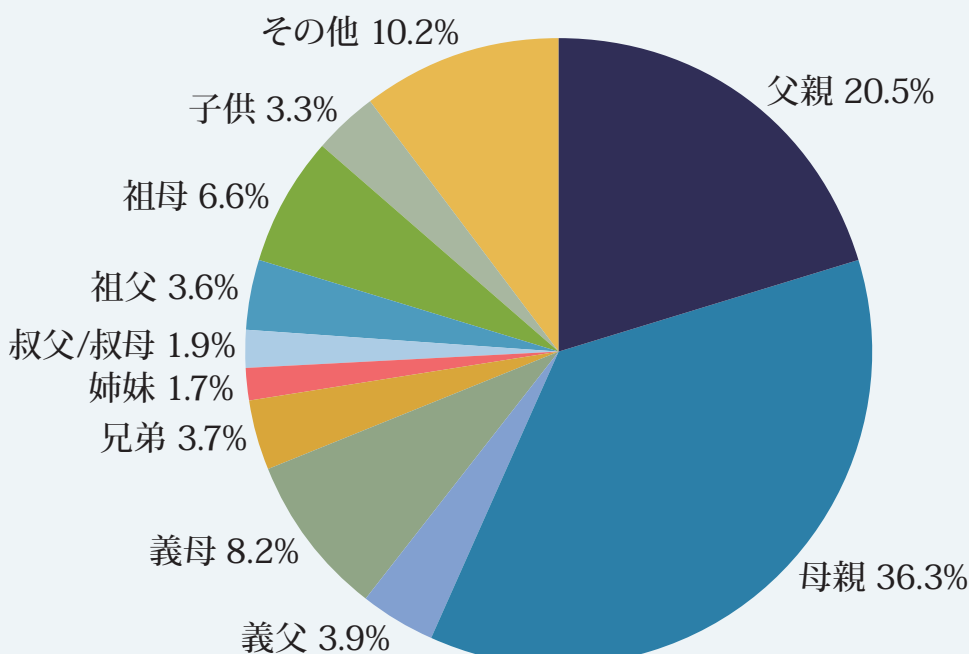
調査対象：日本国内で家族の介護を行っている人、
合計：722 名
20 代 120 名、30 代 121 名、40 代 120 名、
50 代 121 名、60 以上～ 70 代迄 240 名

調査方法：インターネット調査



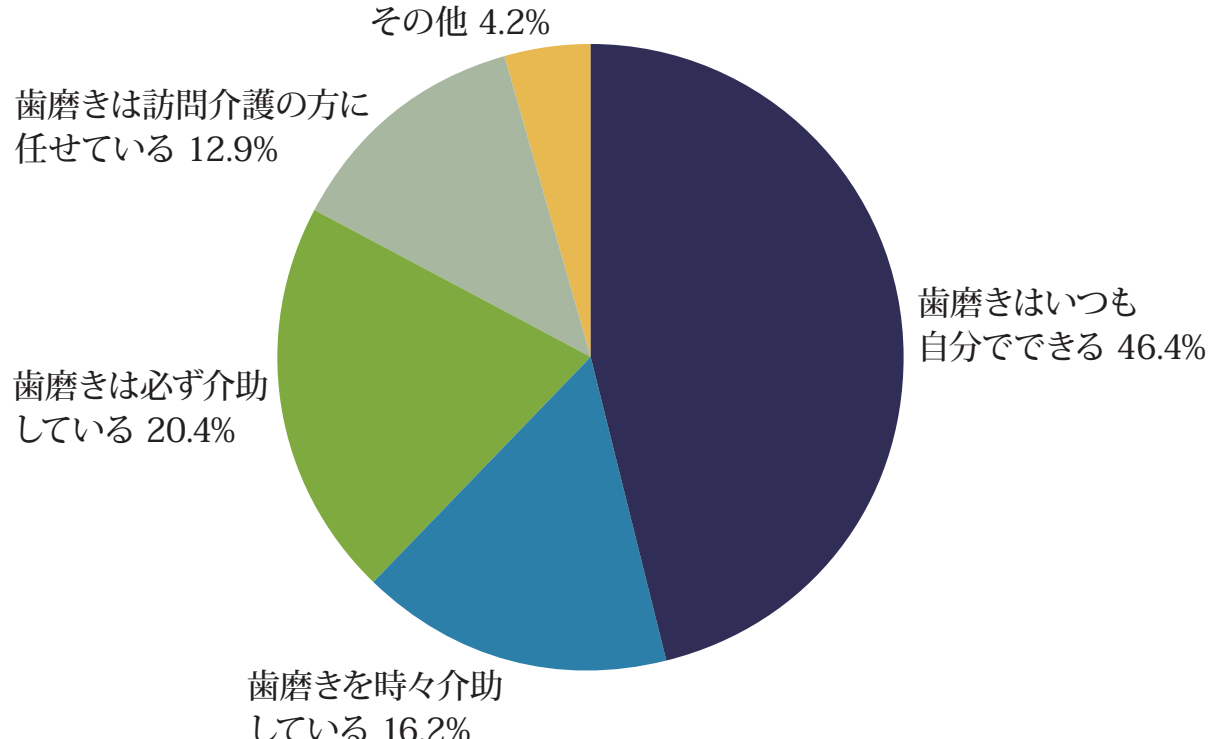
Q1:あなたと介護対象者はどのような関係ですか？

この質問の回答で、最も多いのは「母親」の36.3%。次に「父親」の20.5%。3番目が「義理の母親」8.2%。その次が「義理の父親」3.9%と、いわゆる両親の介護が68.9%、約7割を占めていることが、わかります。



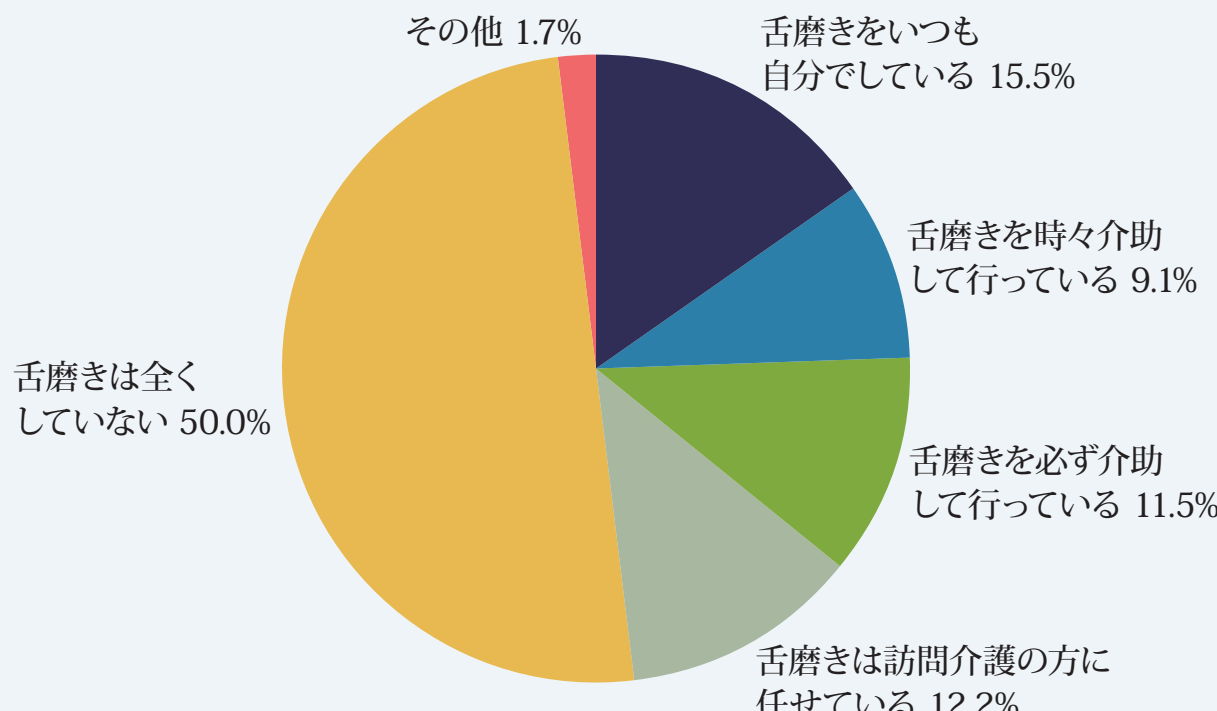
Q2:身体介助の中の「口腔ケア」についての質問です。以下の項目で最も近いものをお選びください。

「口腔ケア」の中でも一般に行われている“歯磨き”についての質問では、介護対象者でも、46.4%の方は自分でできており、時々介助する、必ず介助する、訪問介護の方に任せるとそれほど差はない状況でした。



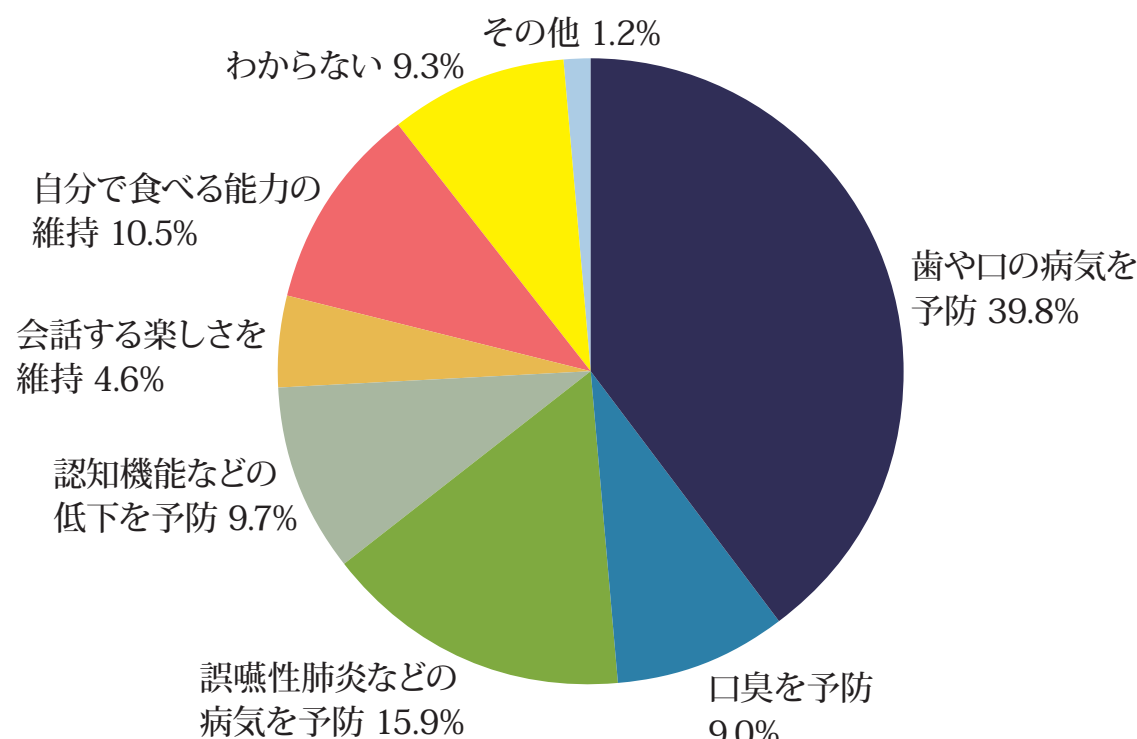
Q3:歯磨き以外の口腔ケアについての質問です。

最近口腔ケアの専門家や歯科医師などが積極的に習慣化を進めている、“舌磨き”について尋ねたところ、「自分でしている」が15.5%。「時々介助して行っている」が9.1%。「必ず介助して行っている」が11.5%。「訪問介護の方に任せている」が12.2%。つまり48.3%の人は、舌磨きを定期的に行っているのに対して、全くしていないは50.0%。する人としていない人が、ほぼ同数に近いという結果が得られました。



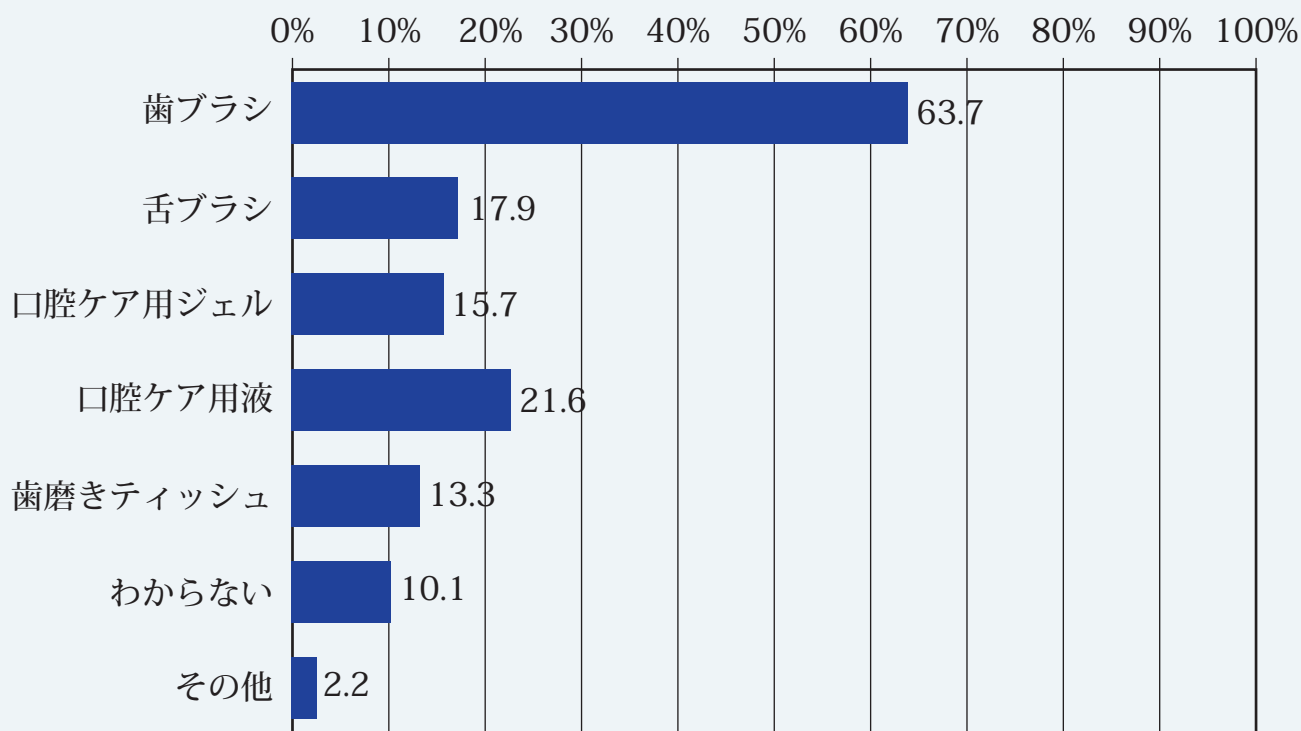
Q4:口腔ケアの目的を教えてください。

この質問については、最も多かったのが、「歯や口の病気を予防」で、39.8%。次に「誤嚥性肺炎などの病気を予防」15.9%。3番目に「自分で食べる能力を維持」10.5%。次に「認知機能の低下を予防」が9.7%。「口臭を予防」が9%。「会話する楽しさを維持」が4.6%となりました。



Q5:口腔ケア用品は何を使用していますか。※複数回答可

この質問は、要介護者が口腔ケアを自力であるいは、介助を得て使用している用具についてですが、やはり最も多かったのは、歯ブラシで、63.7%。次にマウス・ウオッシュなど、口腔ケア用液の21.6%。3番目は舌ブラシの17.9%。次に口腔ケアジェル、歯みがきティッシュと続きました。



まとめ：

今回の調査から、在宅介護における「口腔ケア」は、主に親世代を介護している方によって行われていることが分かりました。介護の中心は「母親」や「父親」など実の両親で、家族によるサポートが大きな役割を担っている様子がうかがえます。

歯磨きについては、介護を受けている方の約半数が自分で行うことができ、一方で、歯磨き以外のケアである「舌磨き」については、約半数の方が何らかの形で自立を保ちながらケアが行われていることが特徴です。一方で、歯磨き以外のケアがあまり行われていないという方も同じくらいの割合となりました。つまり、舌磨きをしている人と、していない人がほぼ半々という結果で、舌ケアがまだ十分に定着していない実態が浮かび上がりました。舌の汚れ（舌苔）は口臭や誤嚥性肺炎のリスクにもつながるので、今後は「舌ケア」の大切さを伝えていくことが求められます。

口腔ケアの目的としては、「歯や口の病気を予防したい」「誤嚥性肺炎などの病気を防ぎたい」といった“健康維持”の意識が高く見られました。一方で、「会話する楽しさを維持したい」といった生活の質（QOL）を意識した回答は少なめで、今後は心の豊かさを支えるケアへの理解を深めていくことも大切だとします。

使用しているケア用品では、「歯ブラシ」が最も多く、次いで「マウス・ウオッシュ」などの口腔ケア液が続きました。注目したいのは、「舌ブラシ」を使用している方が17.9%にのぼり、歯磨き以外のケアにも関心が広がつつある点です。使用率は決して高くはありませんが、舌ブラシを取り入れることで、より効果的な口腔ケアが期待できることから、介護の分野でも今後の広がりが注目されます。