

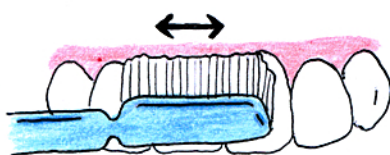
ご存知ですか？ご家族のお口の中…

～口腔介護の重要性～

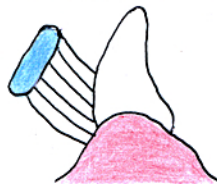
年齢を重ねてくると、種々の疾患や障害が増加する事で、自分自身ではお口の中を清潔に維持できない場合が多くなります。そこで、ご家族（または介護者）の方の協力が必要です。まずは、介護が必要な方のお口の中を知って頂く事が重要です。全部自分の歯なのか、部分入れ歯が入っているのか、総入れ歯が入っているのか…その、お口の中の状況に合わせた清掃が必要になります。

歯の清掃（ブラッシング）

汚れがたまりやすい部分は、歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間なので、その部位を重点的に磨きます。その為、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）の使用が効果的です。



細かくこする



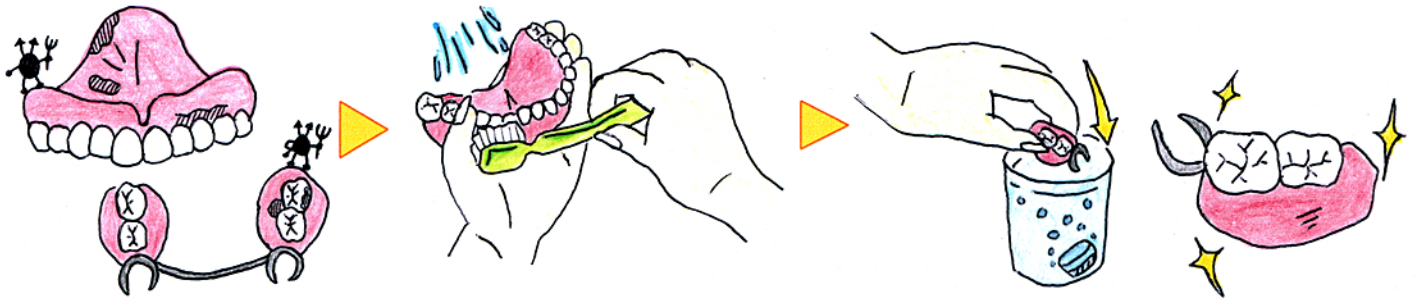
斜め45度



歯の面に沿わせてこする

部分入れ歯・総入れ歯の清掃

毎食後の清掃が基本です。必ず入れ歯を外して、入れ歯の歯、歯ぐきの部分、部分入れ歯の場合は金属や金具の部分を義歯用の歯ブラシや硬めの歯ブラシで磨きます。歯みがき粉を使う場合は研磨剤が入っていないものを使用しましょう。入れ歯が傷つき、削れる原因になります。目に見えない汚れは洗淨剤を使って除菌をしましょう。（使用上の注意をよく読み使用する）また、残っているご自分の歯も丁寧に磨く事が大切です。総入れ歯の方は、入れ歯を外したお口の中の歯ぐきも柔らかい歯ブラシ等で軽く磨きましょう。



※入れ歯の着脱にはコツがあります。両手で平行に持ち同じ力を入れ歯にかけ同一方向にポンと外し、同じ方法で装着します。

なぜ高齢者のお口のケアが重要なのでしょうか？

感染症の予防

近年高齢者の中では、お口の中特有の細菌が原因の誤嚥性肺炎が多くなってきています。

口腔疾患の予防

虫歯や歯周病の他に、口腔カンジタ症、口腔乾燥症、口臭の発生などの予防になります。

生活の質（QOL）の向上

歯を失う事は、食事だけでなく、顔貌の変化や発音障害など、生活全体の満足度を低下させます。

しっかり噛むという事は、免疫を高め、味覚による刺激で脳の血流を促進し痴呆を予防します。