

口腔ケアで注意すること

●ケア中の誤嚥(ムセ)に注意しましょう

汚れた唾液やうがい水を誤嚥すると肺炎のリスクが高まります。

●姿勢に注意しましょう

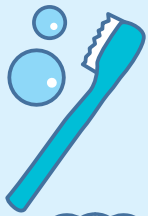


顎が上がった状態でケアすると、誤嚥しやすいので、注意しましょう。

※口から食事を摂れない方 歯がない方でも口腔ケアは必要です。

唾液量が減少したり、口を動かす機会が減る傾向がある為、自浄作用が低下して、口の中が汚れやすくなります。

※“歯みがき”自立していると思って…



「ご自身で歯みがきできているから大丈夫」と思っている、意外と食べかすが口の中に残っていたり義歯(入れ歯)を、はずさずに磨いていたりすることが多いようです。

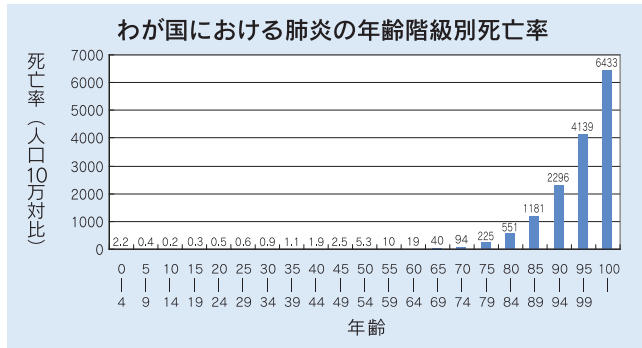


ご自身で歯みがきしている方も、お口の中のチェックをするようにしましょう!

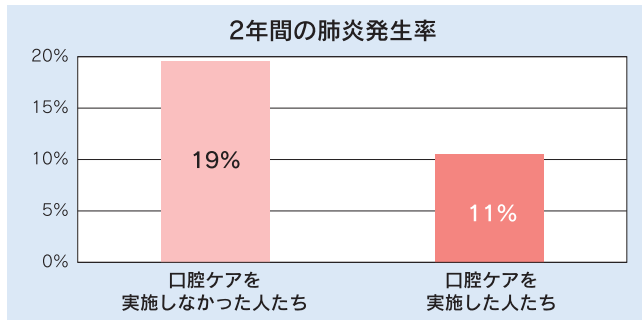
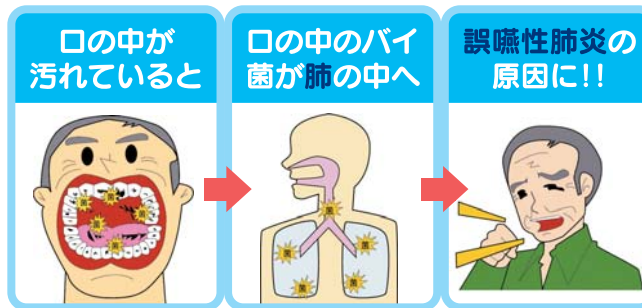
どうして口腔ケアが必要なの?

●誤嚥(ごえん)性肺炎の予防

高齢者の方ほど、肺炎による死亡率が増加します。

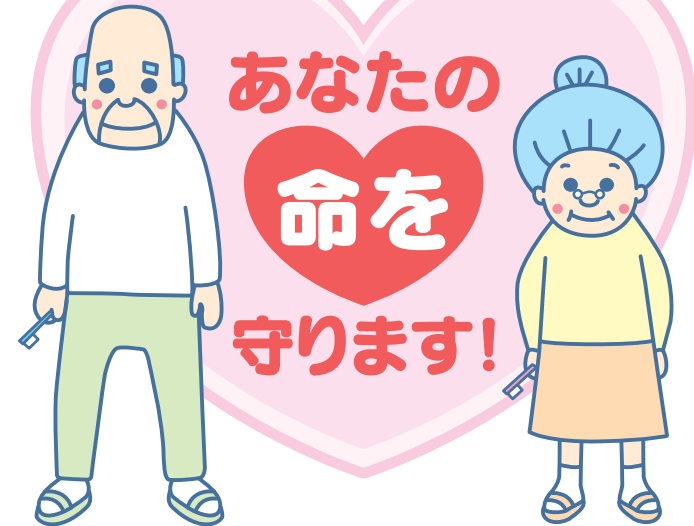


口の中をキレイにすることは、最も身近で効果的な**誤嚥性肺炎予防**になります。



お口の中を清潔に保つことにより、肺炎にかかりにくくなります。

口腔ケアが



いつまでもお口からおいしく
楽しく食べていただく為に～



ご当地よ坊さん
「よ坊さんと歯っぴい龍」

長崎県
長崎県歯科医師会

口腔ケアの手順

① 口の中を観察しましょう

歯と歯ぐきの間

食べかすが残っていませんか？

上あご

痰や痂皮が付いていませんか？

舌

舌苔(舌の汚れ)が付いていませんか？

粘膜

口内炎や傷はありませんか？

歯

むし歯はありませんか？
歯がグラグラしていませんか？
歯科医師に相談しましょう。

口腔内の
汚れやすい場所

義歯(入れ歯)

- 汚れていませんか？
- きちんと噛めていますか？
- すりへっていませんか？
- はずれたりずれたりしていませんか？

はずれやすい、噛めていないなどの場合は
歯科医師に相談しましょう。



- 義歯(入れ歯)をしている場合は、必ずはずしてから観察しましょう！
- 食事量の低下はお口のトラブルかもしれません！

② 「口腔粘膜」をお掃除しましょう

= お口の中は歯だけでなく、舌や粘膜(頬や口蓋など)も汚れています =

▶ 歯と頬の間(頬粘膜)・口蓋のお掃除

- 頬や舌をしっかり動かしましょう。



ブクブクうがいは、口の汚れを取るだけでなく、お口の周りや舌の筋肉のトレーニングになります。

ガラガラうがいできれば、喉の保湿や清掃に効果的です。

- うがいができない場合はスポンジブラシなどでふき取ります。

スポンジブラシで、粘膜や舌に付いた汚れをふき取ります。



▶ 舌のお掃除



歯ブラシや舌ブラシなどで、奥から手前にやさしく清掃しましょう。(味覚の回復にもつながります)

③ 「歯みがき」をしましょう

歯ブラシを助ける道具もあるので、上手に使って、歯垢を取り除きましょう。

ワンタフトブラシ



歯間ブラシ



歯ブラシで、1本ずつ丁寧に清掃していきます。また歯と歯肉の間の清掃は、歯肉マッサージとなり脳への刺激になります。

「保湿ケア」をしましょう

口腔乾燥がある方は、保湿剤を使って、保湿ケアを行いましょう。



※ 口腔ケアは毎日行うことが重要です!!