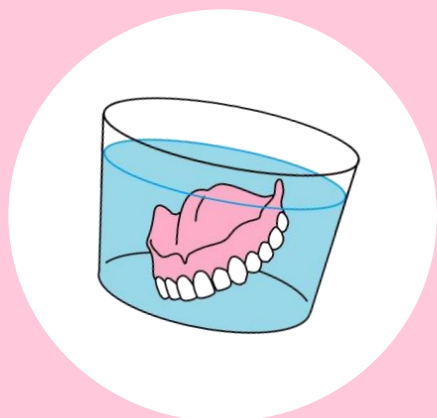


高齢者のための 口腔ケア



口腔ケアは、お口の清潔を保つこと、お口の働き（機能）を維持向上させることです。お口が清潔であれば、むし歯・歯周病や口臭の予防だけでなく口腔内細菌による感染の予防ができます。また口の中や周りを刺激するので、脳にも良い影響を与えます。歯や口の働きは「おいしく安全に食べる」「楽しく話す」など生き生きと日常生活を送るためにとっても大切です。

**お口の清潔を保つ口腔清掃やお口の働きを
維持するための健口体操を行いましょう！**

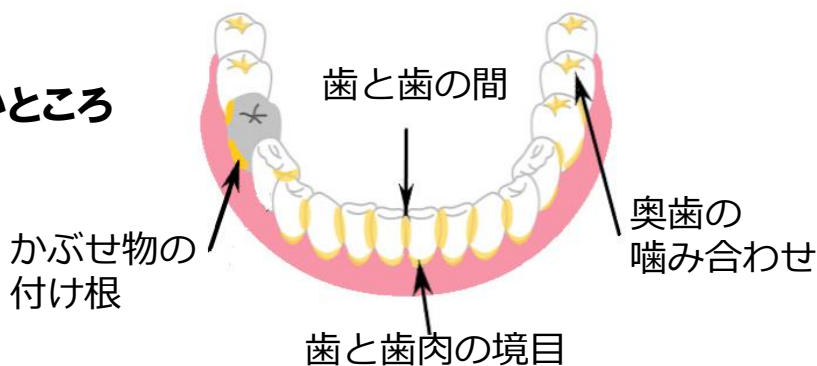
歯とお口をきれいに保つ「口腔清掃」

歯やお口の健康は口腔内細菌を減らすことが重要です

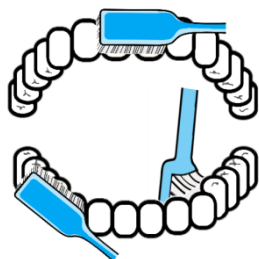
歯みがきについて

歯の表面についた歯垢は細菌のかたまりです。
歯ブラシをうまく使って取り除きましょう。

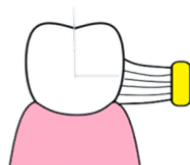
歯垢のつきやすいところ



歯みがきのポイントは「当てる場所」「力かげん」「動かし方」



全ての歯面に
ブラシが当たる
ように

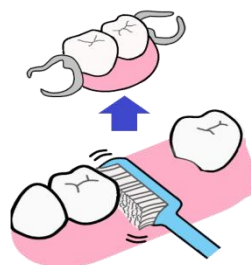
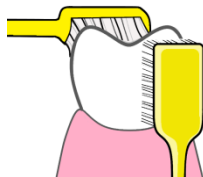


歯ブラシの毛先を
真っ直ぐ当てる



歯と歯ぐきの境目に毛先を
ぴったり当てて細かく動かす

とびとびに残っている
歯は歯の表面に
まんべんなく当てる



部分入れ歯を外した後は
歯と歯ぐきの境目や
歯の側面も忘れずに

舌や頬の内側にも 歯ブラシを当てましょう



細菌は歯だけではなく
口腔粘膜の表面にも
つきます。
やさしく歯ブラシを当て
て清掃しましょう。

ぶくぶくうがい

ブクブクうがいは口の中の食べかすを
取り除くだけでなく、お口の周りの筋力
アップにもつながります。



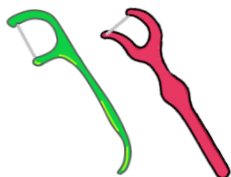
ムセのある方は
誤嚥に気をつけ
ましょう

歯と歯の間は糸ようじや歯間ブラシを使いましょう

糸ようじや歯間ブラシはその方に合ったサイズや形があります。

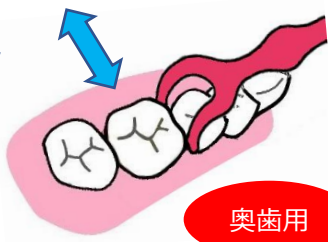
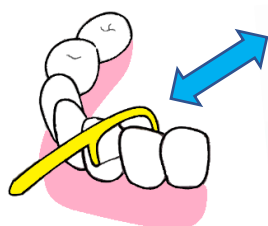
ご使用の際は歯科衛生士に相談してください。

糸ようじ



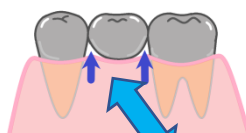
前歯用

のこぎりを引くように
静かに入れます



奥歯用

歯間ブラシ



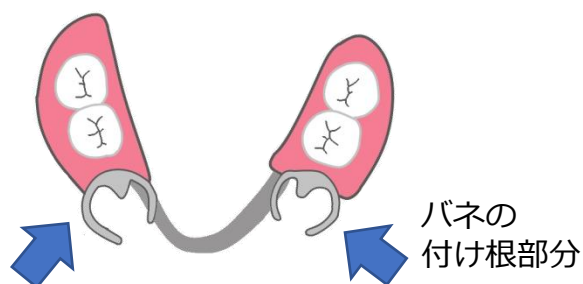
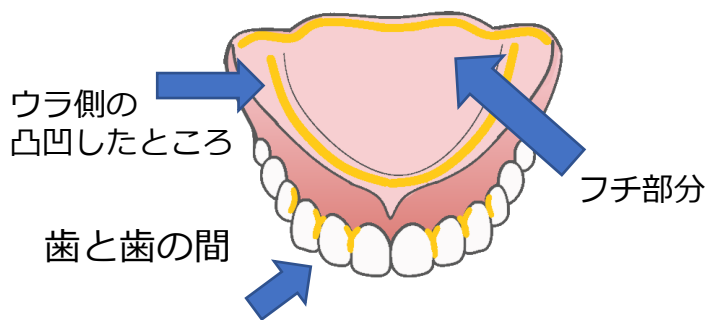
ブリッジの下



歯と歯の間へ
やさしく出し入れます

入れ歯の清掃方法

入れ歯にも歯垢はつきます。入れ歯とアゴの間に食べカスもたまります。入れ歯ははずして、ブラシを使ってきれいにしましょう。



水を流しながら磨きましょう

しっかり磨いてから洗浄液にいれましょう

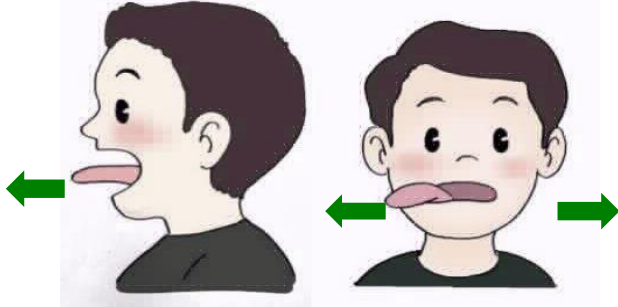


入れ歯は
水の入ったケースに
保管しましょう

健口体操

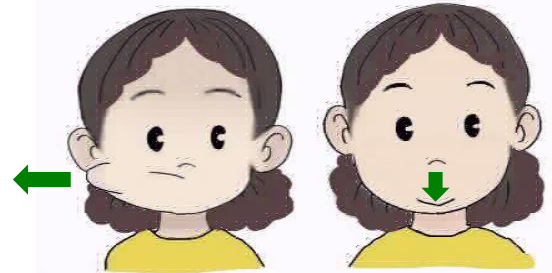
身体の運動で足腰の筋肉を鍛えるように、口の筋肉も健口体操で鍛えられます。咬む・飲み込む機能の向上、唾液分泌の促進、誤嚥防止などの効果が期待できます。ぜひ、習慣にしてください！

舌の運動



口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたり、上下、左右に動かします。

頬・唇・舌トータルの運動



口を閉じて、口の中で舌を上下、左右に動かします。
(唇や頬を舌で押し出すように)

のどの筋カトレーニング (おでこ体操)

1. おへそをのぞくように、あごを引きます。
2. おでこに手の付け根を当てて、手とおでこで押し合い、ゆっくり5つ数えます。
3. 10秒ほど休んで3回行いましょう。
これを体力に合わせて1日に3~5回行いましょう。



唾液腺マッサージ

唾液は、口の中の細菌を洗い流すとともに、食べ物を飲み込みやすくし、誤嚥を防ぎます。食前にマッサージをして、唾液分泌量を増やしましょう！



耳下腺への刺激

指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ



顎下腺への刺激

あごの骨の内側の柔らかい部分を①~⑤の順で押す



舌下腺への刺激

親指であごの下から舌のつけ根をつき上げる