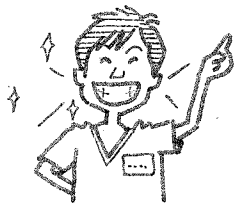


みよし市主催・地域サロン 第1回(3/6) 体験しよう口腔ケアとブラッシング法

口の中でトラブルが起きると楽しいはずの食事の時間が苦痛になるとみなさん一度は経験されているのではありませんが、介護されている人の口腔ケアの意味や具体的なブラッシング法など寿光会中央病院 歯科診療室の金原先生に指導していただきました。

口の中、いつも清潔に!!

① 口腔ケアとは……



Dr. Kinbara

- 歯のない人も、口から食べていない人も、おしゃべりができなくなった人でも、口の中を清潔にして保湿されていると菌周病や誤えん性肺炎の発生を予防します。
- 口の中の雑菌を減らすことは体の抵抗力をアップさせます。

• 口の動きが少なくなると唾液の分泌が減って口の中の汚れがたまりやすくなります。食事やおしゃべりなどで口を動かすことは老化予防にもなる大事なことなのです。



② ケアの方法



介護されている人自身でできる場合、

- うがいや歯みがき(=ブラッシング)は食後、ねる前、朝おきてから行うようにしましょう。

- 風邪予防だけでなく、ふだんからブクブクうがい、ガラガラうがいも習慣づけるといいですね。

介助者が手伝う場合、

- 口の中が乾燥していることがあるのでキズをつけないよう注意し、入れ歯があればそれも清潔にしあげましょう。

↑
歯垢も歯石もつくんですよ。

③ ブラッシング (歯みがき)

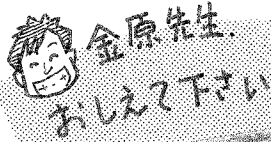


- 歯の汚れ、歯垢を取るためにはブラッシングが一番効果のある方法です。毎日1回は3分以上行いましょう。(舌も同じブラシで数回ブラッシング) 食後、ねる前、おきた時にしっかり行うのがベストです。

* 歯みがき粉では歯垢を取る効果はないからです。

4 唾液腺をマッサージ

- 唾液は食べ物の消化を助けるばかりではなく口の中の粘膜の保護やうるおいを与えたり、雑菌で酸性になったところを中性にしたりと体の健康作りに大活躍しているんです。



朝、あいづがわりに、介護している人のホッパをなでてあげるといい。

3つの大きな唾液腺をマッサージしよう。

1ヶ所づつ指圧してもOKです。

両手の親指を両耳の下に固定し、手のひらに残りの2ヶ所の唾液腺を意識してゆくりグルグルと押え回しましょう。

Q. 歯ブラシ交換の目安は…？

A. ブラシの部分がそり返ってきたら当然取り返えましょう。1日何回も使っているブラシの場合3ヶ月あたりを目安に取り返えましょう。手頃な価格の歯ブラシを使いこなしていきましょう。
※ 電動歯ブラシの替えブラシも同じように考えましょう。

Q. 歯みがき粉の量は…？

A. 少量使えば大丈夫です。市販の歯みがき粉の多くは内容物に「フッ素（虫歯予防成分）」が配合されているのでゆきぎは軽く（1~2回）おわらせましょう。

Q. 歯ブラシの持ち方は…？

A. ゲンコツ握りでゴシッ、ゴシッはやめましょう。歯ぐきをキズつけます。
 エンピツ握りでゴシッ、ゴシッ、ゴシッ……3分間と軽い力で続けましょう。

地域サロン	3月9日(水) 10:30~12:30 ■ 福祉センタ-2F (参) 250円 〈内容〉 みんなでうたおう懐かしの歌。 KEIKO & KOUJI ライブ 軽食、おしゃべり。	ミニサロン	3月24日(木) 10:30~12:00 ■ 福谷老人憩いの家 (参) 100円
	3月16日(水) 10:30~12:30 ■ 福祉センタ-2F (参) 250円 〈内容〉 一年のまとめ。軽食、おしゃべり。		

問い合わせ・申し込みは… みよし高齢福祉課
NPO法人・あいちNPO市民ネットワークセンター

0561-32-8009
090-4164-1606