



残暑が少しずつ落ち着き、朝晩は秋めいた風が感じられる季節になりました

皆様は秋といえば・・・何を思い出されますか？

私は、金木犀の匂いが一番秋になってきたなと季節の変わりを感じられます

今回は『口腔ケアについて』

皆様は1日に何回歯磨きをされていますか



歯磨きはとても重要で、虫歯予防や口臭予防、細菌の増加からトラブルへつながったり、免疫にも影響があるといわれています。

年齢を重ねるごとに唾液量も低下し、口の中が乾燥しやすくなると言われており・・・誤嚥性肺炎を発症しやすく、口腔内の痛みや唾液低下による虫歯のリスクがあがるため歯磨きはとても大切です

毎食歯磨きが難しい場合は、うがいを取り入れる事でも口腔内の清潔を保持する効果的な方法で口腔内の清潔はもちろん、これから季節の変わり目で風邪ひきやすくなる中で予防にもつながります。ぜひ取り入れてみましょう



口腔ケアの手引き

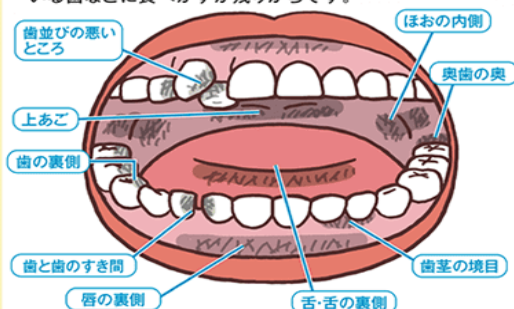
効果的な歯みがきのポイント

汚れのつきやすいところをチェックして、食後は毎回歯みがきをしましょう。特に「夜寝る前」は欠かせずに！

①

汚れのつきやすいところ

歯と歯茎の境目、前歯の裏、奥歯の奥、歯と歯のすき間、歯並びの悪いところ、治療した歯、部分入れ歯のかかっている歯などに食べかすが残りがちです。



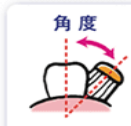
口の中が乾いていると、歯や歯茎以外にも汚れがつきやすくなります。唇の裏側や、上あご、ほおの内側の粘膜など、見えにくいところに注意してみましょう。



舌の表面の汚れを一気に取り除こうとすると舌の細胞を傷めてしまうので、舌クリーナーなどで少しずつキレイにしましょう。

歯ブラシの使い方

汚れがつきやすいところに気をつけながら、うまく歯ブラシを使いましょう。強くゴシゴシこすっても、歯を傷つけるだけで汚れは落ちません。そっと小刻みに動かすほうが、すき間や溝に毛先が届いて、汚れがよく落とせます。



角度
歯と歯茎の間に45度の角度で当てる



動かし方
2～3mmの幅で、軽く小刻みに20回



歯の裏側
歯ブラシをたてにして1本ずつみがく



奥歯の奥
歯ブラシの先端を歯の後ろに入れて動かす

みがきにくい部分は歯ブラシの「つま先」「かかと」「わき」を使って



上の歯の裏側は「つま先」



下の歯の裏側は「かかと」



歯と歯の間は「わき」



歯ブラシは、3つの部分を上手に使うと、磨きにくい部分もうまくブラッシングできるようになります。

②

みがき方がわからない、汚れがなかなかとれない場合は、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。



一般社団法人
日本訪問歯科協会

◎訪問歯科診療に関するお問い合わせはこちらまで ☎0120-099-505

DC-0014P1903

③