

# 嚥下通信 vol.6

## 🔪 口腔ケアはなぜ必要？

### 1. 虫歯や歯周病の予防



進むことで、歯が抜けやすくなる原因に。毎日のケアで予防できます！

☆20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。  
19本以下では栄養失調や転倒のリスクが高まるという研究結果も！☆

### 2. 口臭の予防

口臭が強くなると、会話に消極的になり引きこもってしまいます。

### 3. 誤嚥性肺炎の予防

口のなかの細菌が気管に流れ込むことで、肺炎が生じます！  
特に、寝ている間に唾液とともに流れ込みやすいと言われています。  
寝る前の口腔ケアで予防しましょう。



### 4. 唾液の分泌を促進する

ケアで口の中を刺激することで唾液が分泌し、衛生状態が保たれます。  
唾液が不足してしまうと、出血や感染を起こしやすくなります。

口腔用ジェルなどを塗布することで乾燥を防ぐこともできます。  
※まんべんなく薄く塗りましょう！



### 5. 味覚を保つ

舌の上の「味蕾（みらい）」という小さな器官で味を感じています。  
舌が汚れてしまうと味覚が低下してしまう原因に！  
白い汚れや、黄色・茶色の汚れには注意が必要です。

落ちにくい舌の汚れには、舌ブラシを使いましょう。  
※傷つけないよう優しくこする程度でOK



## ★食事のあと、寝る前の歯磨きは忘れずに！

困ったことがあったら、気軽に相談して下さい。

発行 摂食嚥下研究会 看護師・田治、言語聴覚士・森下