

食支援通信

Vol.5 嶋田病院 食支援研究会

テーマ

口腔内の清潔について

お口の清潔だけじゃない！ 口腔ケアの目的

口腔ケアの目的は、口の中の清潔を保つことで、口腔の健康を維持し、全身の健康を向上させることです。

- 歯や口の疾患（虫歯や歯周病など）の予防
- 誤嚥性肺炎などの全身疾患の予防
- 口腔機能（食べる、話す、噛む、飲み込むなど）の維持・向上
- 味覚の改善による食欲増進
- 認知症の予防

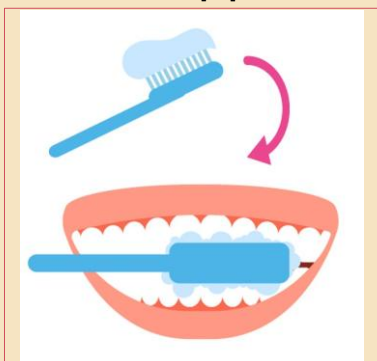


お家でできる口腔ケア

< 口腔ケア用品 >

・歯ブラシ ・ 歯間ブラシ又はデンタルフロス ・ スポンジブラシ ・ 舌ブラシ など

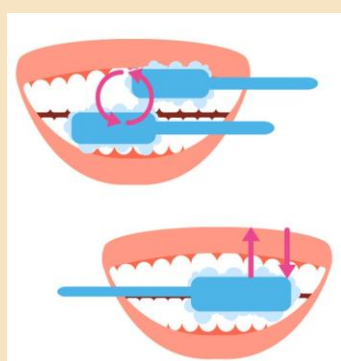
< 正しい歯みがきの仕方 >



①歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



②歯の面に対し直角に
歯ブラシをあてる



③歯ブラシを小刻みに
動かす

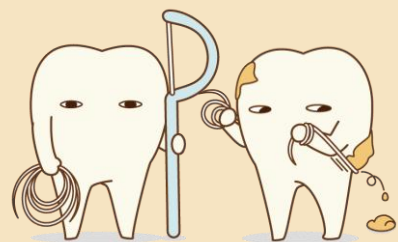


④歯ブラシを斜めに入れて
奥歯を磨く

★歯磨きをしてかき出したお口の汚れは、ぶくぶくうがいをしてしっかりと口から取り除くことが大切です。

★歯みがきだけでなく歯間ブラシやデンタルフロスで1日1回掃除することが推奨されています。

★歯がない方はスポンジブラシでお口の中をお掃除しましょう。



お口の中の環境を整えることで生活の質の向上につながり、心と体の健康に大きく繋がります。
しっかりと毎日口腔ケアを行いましょう！

看護師 鍛田

掲示許可シール
貼付スペース