



発行/山形県歯科医師会 山形市十日町二丁目4の35

口腔ケアを
してみよう。

健康の歯—モニーを奏しよう



健康な歯と歯ぐきを保つために
8020の達成をめざして

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80



歯科医師会では80歳になっても自分の歯を20本以上保とうとする「8020」運動をすすめています。

セルフケア

きちんと歯を磨きましょう



かかりつけの歯科医

定期的に歯の健診を受けましょう。



地域歯科保健活動

県内各地域の歯科医師会は、次のような活動を行っています。

1. 休日救急歯科診療
2. 訪問歯科診療（居宅や施設）
3. 障害者（児）の歯科診療
4. 成人歯科健診
5. 事業所歯科健診
6. 1歳6ヶ月児・2歳児・3歳児歯科健診



歯やお口のことについてわからない事がありましたら、お気軽に歯科医師会にお尋ね下さい。

社団法人 山形県歯科医師会

〒990-0031 山形市十日町二丁目4番35号 TEL/023-632-8020 FAX/023-631-7477

御存じですか？

お口の介護



お口の介護（口腔ケア）って何？

口腔ケアとは、嚥んで食べる行為だけのサポートではなく、口腔のもっている種々の機能、たとえば、消化器としての機能、呼吸・発音・味覚及び感覚器などの機能をサポートすることを意味します。このケアが日常の介護のなかで上手に働いたとき、計り知れない全身の健康への効果が生まれる可能性があります。

お口の介護は 誰でもできます。

歯科医師や歯科衛生士による口腔ケアの指導を受けることができ、定期的に専門的な口腔ケアを依頼することもできます。

ケアを怠ると 全身に悪影響が

誤嚥性の肺炎になったり、脳への刺激が減少します。糖尿病を悪化させたり、心臓疾患や動脈硬化の原因にもなることがあるといわれています。

誤嚥性肺炎とは

誤って食べ物や唾液とともに、肺に入った口の中の細菌が引き起こす肺炎です。老人性肺炎の70%は嚥下性によるものです。これは死亡原因の第一位です。老人の肺炎は、いったん発症すると、殆ど難治性で予後不良の場合が多く、65歳以上の30%が肺炎で死亡しています。

お口の介護を 行うことによって

よくかめる

食事介助の
軽減

食事が
おいしくなる

口の中の
病気の予防

痴呆防止

会話などの
コミュニケーションの向上

身体機能の
回復

誤嚥性肺炎の
予防

口臭の予防

お口の介護

あなたにみまわしましょう

まずお口を開いてもらいましょう。

口の中はあまり見られたくないところ、無理強いせず、本人の訴えや不快感などの問題点を的確に捉えて、それを理解し、それに応える姿勢を示すことが大切です。信頼関係がなければ、見せてはもらえません。



汚れた入れ歯と食べ物のかす



合わない入れ歯と折れた歯



はれた歯ぐき



とがった歯と傷ついた舌



歯石とプラーク

口の中を注意して見てみましょう。

口の中はとてもデリケートなところです。日頃から、口の動きや口の中をよく観察するように心がけましょう。口の中の異常に気づいたら歯科医師にご相談下さい。



歯みがきしているかな？

口の中をきれいにしましょう。

安全で楽な姿勢をとりましょう。

寝たきりの人でも、できるだけ起こした状態にしましょう。無理な場合は誤嚥を防ぐため身体を横向きにします。片側に麻痺がある場合は、麻痺側を上にします。



うがいをしましょう。



食べ物が口の中に残っていると不潔になりやすいため、うがいは大切です。入れ歯を入れている場合は、はずしてから行います。顔を横に向けて蛇腹ストローまたは吸い飲みで水を含みうがいをして、唇の端からすこしずつはきだします。



歯ブラシでみがきましょう。



歯ブラシをお口に
入れますよ！

声かけも大切

歯ブラシはその人にあったものを選びましょう。そして入れ歯ははずしてから行いましょう。



唇や頬を片方の手で引いて行うとよい。

入れ歯はいつも清潔にしましょう。

入れ歯は体の一部です。大切に取り扱いましょう。

☆入れ歯のお手入れ

1. 入れ歯をはずしましょう。



入れ歯の内側にもこんなに汚れが付きます。

2. 入れ歯は義歯用ブラシ等で洗いましょう。



▲入れ歯の内側やパネの部分も忘れずに磨きましよう。



▲入れ歯を落として壊さないよう水をはった器の上で磨きましよう。

☆入れ歯をとった口の中も見てください。

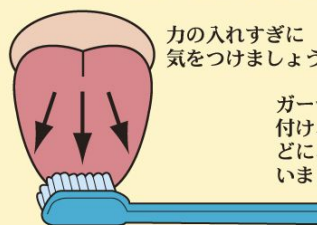


パネのかかっている歯や、入れ歯の下の歯ぐきはとても汚れやすい。

歯ブラシ、ガーゼ、綿棒などできれいにしましょう。うがいては、汚れがとれません。

口臭予防に、舌の清掃をしましょう。

粘膜用のやわらかい歯ブラシの毛先を使い、奥から舌先に向けて軽くこすります。また指にガーゼを巻いて拭くのも良い方法です。



力の入れすぎに
気をつけましよう。

ガーゼを指に巻き
付け、ぬるま湯な
どに、ぬらして使
いましよう。



歯のない人も手入れは必要です。

口唇と歯ぐきの間や舌などを、ガーゼや綿棒で拭き、口をすすいできれいにしましょう。

- 入れ歯がはずれやすくなった。
- 噛むと痛い。
- 食べ物が入れ歯の下に入る。



歯科医師に相談してください。

要介護者の一番の楽しみは 食べる事と言われています。

要介護者にとって「口からおいしく食事ができること」は、人生の大きな楽しみです。

お口で食べることの維持・回復は栄養管理の一環としても重要で、自立した生活には欠かせないものです。