

# あさか訪問通信

H30.9月号



高齢者のお口の  
トラブルと口腔ケア

セルフケア  
プロケアの  
違いって何？



## 🧨 高齢者のお口のトラブル…原因は？

### 自浄作用の低下

お口の中には、**自分の力で歯や舌・粘膜に付着した細菌を洗い流す「自浄作用」**があります。身体の機能が低下してきている高齢者のお口の中は、自浄作用も低下している状態になっているため、**より意識をして清潔を保つ必要があります。**

### 虫歯や歯周病が多い

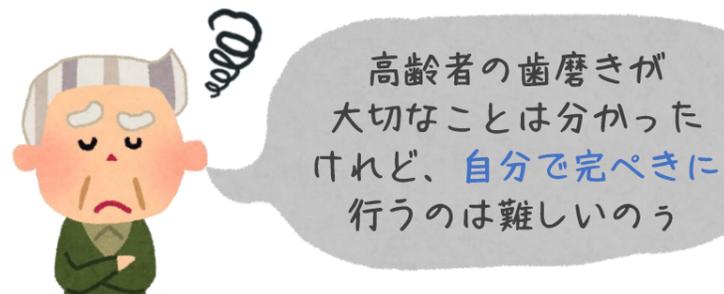
高齢者のほとんどが、**歯周病**を患っています。歯周病で歯ぐきが下がると、**歯の根っこが露出し**、そこから虫歯が進行して歯が折れてしまうこともあります。根っこだけの歯（**残根**）は、**痛みや腫れ**などの原因となります。

### 🦷 治療跡が多い

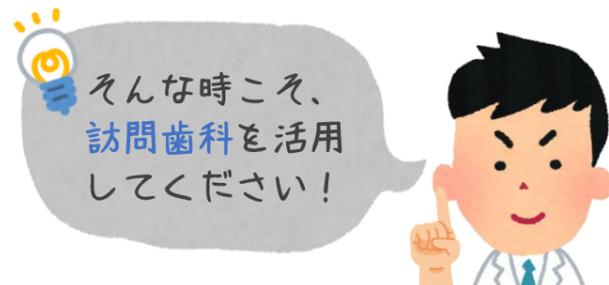
被せ物やブリッジの周りには汚れが残りやすく、歯磨きがより難しくなります。被せ物の下で虫歯が進行してしまると、被せ物を外して**再治療**が必要になる場合があります。

### 👄 ドライマウス

高齢者は唾液の分泌が減り、お口の中が**乾燥**しがちです。ドライマウスになると、**口臭や虫歯・肺炎**の原因になったり、乾燥で入れ歯が合わなくなることもあります。



高齢者の歯磨きが大切なことは分かったけれど、**自分で完ぺきに行うのは難しいのう**



そんな時こそ、**訪問歯科**を活用してください！

## ⚠️ トラブル防止!! セルフケアとプロケア

### セルフケア

ご自身での歯磨き  
**毎日、毎食後**に  
お口の状態に合った  
清掃器具を使って行う

どちらも大切!!!



### プロケア

歯科による**専門的なケア**  
毎日のセルフケアでは  
**足りない部分を補い**  
トラブルを防止



### セルフケアで出来ること

可能であれば、普段の歯磨きの際に、**ワンタフトフロス**を活用してみてください！（当院の口腔ケアで使用している物を、各ご自宅に置かせて頂いております。）

**歯と歯ぐきの境目や、1本だけの歯、根っこだけの歯（残根）**などのお掃除に使用すると◎



疾病によって歯磨きが難しい場合には、**電動歯ブラシ**を使用したり、柄に**タオルやスポンジ**を巻いて握りやすくすると良いですよ◎



### プロケアで出来ること

歯フロスだけでなく、**歯間フロス・フロス**などの補助清掃器具、**専用の薬液**を使用して歯磨きを行います。汚れが残っている部分は、ご本人または介助者の方へ**指導**させていただきます。



また、歯科の専用の器具・機械を使って、歯フロスでは取れなくなった**歯石**を除去。定期的に**フッ素塗布**を行い、しっかり虫歯を予防していきます。



### 📷 スタッフの近況



納涼会を行いました♪  
今回のテーマは…  
“**仮装**”です(^\_^)/  
in 医院屋上



医療法人 真友会  
**浅賀歯科医院**

浅賀・敬デンタルクリニック