

あさか訪問通信



R5.6月号



歯磨きの方法 について

適切な口腔ケアを行えば、口の中をきれいにするだけでなく健康状態や生活の質の向上が期待できます。今回は、自分で歯磨きが難しい高齢者の健康づくりにつながる口腔ケアの手順や注意点を紹介します。

★あごが上がらないように



イスや車イス、ベッドに座って口腔ケアする場合は、背もたれに枕やタオルを挟んで姿勢を正しく保ちましょう。あごが上がった状態のまま口腔ケアすると、水や唾液が肺に入り誤嚥性肺炎を起こす可能性があります。

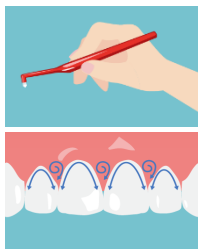
※イスや車イスに座っている場合は姿勢が安定するよう両足が床についているか確認しましょう！

★スポンジブラシを用意



歯ブラシで舌や頬の裏など強く磨くと、口の中の粘膜を傷つけてしまいます。まずはじめに食べかすなどの拭き取ってから始めましょう。

★ワンタフトブラシ

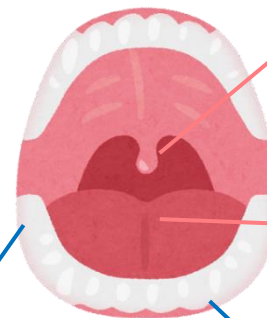


ペンを持つように握る「ペングリップ」が基本です。先の尖った三角形のかたちをしていて、細かい部分を磨くのに適しています。その特徴を最大限に活かすため、歯と歯茎の境目をなぞるように磨きましょう。

お口の中は菌だらけ

舌・咽頭など
粘膜の割合 | 75%

歯の表面積
の割合 | 25%



いんどうわんまく
咽頭粘膜
約1億個/mg

せつたい
舌苔
約1億個/mg



歯周ポケット
約1億個/mg

歯面上
約10億個/mg

表面に付着する菌を歯ブラシで除去するだけでは不十分。

舌・咽頭などの粘膜部分に付着する菌も殺菌が必要！

おススメ! モンダミンハビットプロ



ノンアルコール
なのでお子様にも
安心♪

口腔内の
原因菌を殺菌



歯茎の腫れと
炎症を防ぐ

歯茎からの
出血を防ぐ

★使用方法

- 毎日の歯磨きに加え、約20mlを口に含み20~30秒すすいでから吐き出しましょう。
- 使用后、お口を水ですすぐ必要はありません。キャップが計量カップになっています。

※ご購入の際は、歯科医師又はスタッフまでお知らせください。