

# あさか訪問通信

R1.9月号



## 高齢者にオススメの お口の清掃器具



年齢を重ねると、関節が痛くなったり、全身的な疾患にかかりやすくなることで、健康で元気な生活を送ることがだんだん難しくなってきます。すると、病院（医科）への通院が増え、逆に**歯科への通院が減ってくる**傾向があります。近年、**歯の残存数**や**口腔内の環境**が、**全身の健康に影響を与える**ことが注目されています。高齢者が健康的な生活を送るためには、「**定期的な歯科通院**」、や「**毎日の歯磨き**」で、口腔内の環境を整えることがとても大切です。

しかし、年齢を重ねると、歯磨きをするにも**手が疲れてしまったり**、**思うように動かなかったり**、**歯ブラシが持ちづらかったり**…と、やりにくさを感じるようになりますね。そんな時にオススメの、**お口の清掃器具**をご紹介します！



## 電動歯ブラシ (ブラウン オーラルB)

上手に歯磨きをするためには、歯ブラシを持つ手を細かく動かす必要があります。手を思うように動かしづらくなっている方は、普段の歯磨きを電動歯ブラシに切り替えるだけで、**歯磨きの質がグンと上がる**でしょう。ただ、電動歯ブラシだけでは細かいところまでは磨きづらいので、**手磨きや歯間ブラシなどと組み合わせて使うことが理想**です。

メリット① 手を細かく動かす必要がない

メリット② 歯垢（汚れ）を除去しやすい

メリット③ 歯磨きの時間を短縮できる

メリット④ 歯ぐきのマッサージにもなる



## 歯ブラシ (グラッポ)

高齢者にオススメの歯ブラシは、「**グラッポ**」です。グラッポは、正しいブラッシングが習慣化されない方、**歯磨きのモチベーションが上がらない**方向けに作られた歯ブラシで、**普通の歯ブラシよりもヘッドの部分が大きい**ことが特徴です。**大きな動きでもよく汚れを落とす**ことができるので、**歯磨きが苦手だな…**と感じる方は、是非お試しください。

メリット① 大きなヘッドで、**歯垢（汚れ）をいっきに落とす**ことができる。

メリット② 持ち手が太く、**すべり止めもついて**いるため、握りやすい。

メリット③ **毛が柔らかく**、歯ぐきに優しい。



## 義歯ブラシ (ラクシデント)

入れ歯のお手入れには、**義歯ブラシ**の使用をオススメ致します。汚れたままの入れ歯を使用していると、お口の中で**細菌が繁殖し**、**誤えん性肺炎の原因**となります。入れ歯は毎食後キレイに洗い、就寝時には洗剤液に浸けて、清潔に保管しましょう。



※ お口の清掃器具は、当院でも扱っております。ご購入の際は、お声掛けください。

## スタッフの 近況



小林先生の結婚式！  
末永くお幸せに…♡

医療法人 真友会  
浅賀歯科医院

浅賀・教デンタルクリニック