

# あさか訪問通信



## 口腔ケアの重要性 ブラッシング方法



R4.6月号

## 生涯元気で過ごすために

口腔ケアは欠かせないもの。歳をとってもおいしく食べて、周りの人と関わりながら楽しく過ごしたい。そのためには日頃から、口腔ケアにきちんと取り組むことが欠かせません。お口のケアは高齢者にとって、**健康の土台**をつくる大切なことです。その土台があってこそ幸せに生きていけるということを感じながら、ケアする人もされる人も前向きに取り組みましょう。

## 口腔ケアと分類

口腔内を  
清潔に保つ

口腔ケア

口腔機能を  
持続する

### 口腔清掃 (器質的口腔ケア)

- ・うがい
- ・歯みがき
- ・入れ歯の清掃
- ・粘膜・舌の清掃

### 口腔機能訓練 (機能的口腔ケア)

- ・リラクゼーション
- ・口腔周囲筋の訓練
- ・咳払い訓練
- ・嚥下促進
- ・発声

口腔ケアは歯や粘膜、舌などの汚れを取り除く『口腔清掃（器質的口腔ケア）』と口腔機能の維持・向上を目的とした『口腔機能訓練（機能的口腔ケア）』に分けられており、2つを組み合わせることでケアの効果が高まります。お体の状態に合わせて指導致します。

## 口腔ケアを行う際のポイント

口を開けるように促されても「痛かったらどうしよう」といった不安から、心も体も緊張してしまいます。ケアを行う前に視線を合わせて、軽い雑談などを行います。まずは緊張をほぐしリラックスしてもらいましょう。どうしても口を開けてくれない時の対処法を紹介します。



Kポイント

口の奥に『Kポイント』と呼ばれるところを押すと、開口反射が起こり開きやすくなります。歯をくいしばっている場合は、頬の内側を歯に沿って奥へ指を入れて、爪の先で軽く押ししてみましょう。

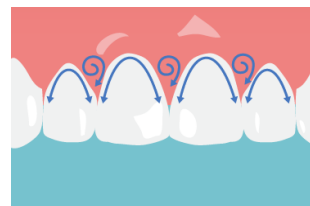
※個人差がありますので無理のない範囲で行いましょう！！

注) 指を噛まれないように注意が必要です。

## ワンタフトブラシ (フラウト1本 / 税込 ¥331)



歯と歯茎の境目部分にある歯周ポケットは歯垢が溜まりやすく、**磨き残しが多い部分**でもあります。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生かすため、**歯と歯茎の境目をなぞるように磨きましょう**。

お口の中のトラブルが起こる原因のほとんどは「**普段の歯磨き**」にあります。1日の中でしっかり歯磨きする時間を作ってお口の健康を保ちましょう。**就寝前がオススメ**です。訪問診療での販売も可能です。ご購入の際は、歯科医師または、スタッフまでお声かけください。