

# お口のくち

## 健康情報室

歯磨きが面倒になる人は、年齢を重ねるほど増える傾向が強まります。理由は様々ですが、「足腰が弱って洗面台の前に行くのがつらいから」「立って歯ブラシができないから」などがよく聞かれます。寝たきりになり、自ら歯磨きができなくなる人もいます。歯磨きは「口腔ケア」ともいわれます。口腔ケアが上手にできないと、口内の細菌が増え、誤嚥性肺炎になる可能性が高まります。

## 歯磨きで口腔ケアしっかり

プ、吐き出し用のボウルを用意してあげれば、自分で口腔ケアができるかもしれませんが、歯磨き粉を使うなら少量でも大丈夫で、使わなくても問題ありません。片づける手間はありますが、なるべく自身でできることを増やしてあげることが大切です。

次に、寝たきりの人の口腔ケアですが、多くの場合、うがいができません。たんの吸引器を使っていけば、そこにつなげられる歯ブラシがあります。コップに水を用意し、

つないだ歯ブラシを水ですすぎながら歯を磨けば、うがいができなくてもベッド上で口腔ケアが済ませられます。

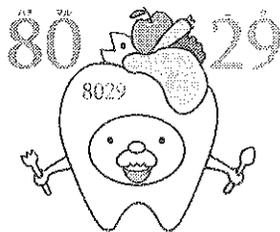
たんの吸引器がない場合、普通の歯ブラシとコップ2つティッシュを用意します。多少の水を含ませた歯ブラシを軽くティッシュで拭いて

から、口腔ケアを行います。これを何度も繰り返し、歯の汚れを取り除きます。その際、汚れが喉に落ちていけないよう、歯ブラシは奥から手前へと動かすようにしてください。

同時に、舌の上に白く積もった舌苔と呼ばれる汚れも、歯ブラシで奥から手前へ取り除いてあげてください。歯だけでなく、舌や入れ歯をきれいにすることで、肺炎予防の心がけましょう。

(県歯科医師会)

健康長寿の合言葉！！



「8029運動」PRキ  
ャラクター もべい