

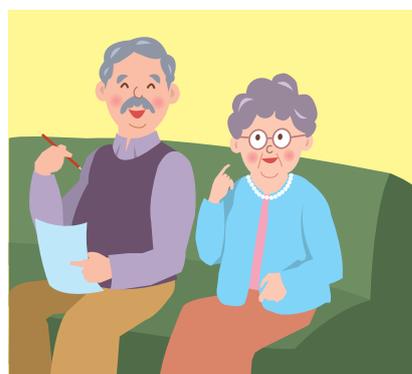
# くう お家でできる口腔ケア

## くう ～在宅療養者の口腔ケア～

くう  
口腔機能の維持向上は元気な体づくり、楽しい食事が続けられ、健康長寿、介護予防にも役立ちます！

### ★お口の健康チェックをしてみましょう！

- お食事が楽しく思えない
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- お食事中に食べこぼしがある
- お茶や汁物などでむせることがある
- ガラガラうがいができない
- 唾液を繰り返して30秒間に3回以上飲めない
- 口の渇きが気になる
- 口臭を指摘されたことがある
- 寝る前に歯や義歯の手入れをしないことがある



↑ ひとつでもチェックのあった方は、お口の機能低下が疑われます。  
チェックがついた項目の改善方法は、かかりつけ歯科医と相談しましょう。

くう  
口腔ケアを行うときは、誤嚥<sup>えん</sup>を防ぐために体を起こして、頭の下に枕等を入れて、あごを引いた状態で行いましょう。  
ベッドに横になったまま行う場合は、頭を高くするか横をむかせ、誤嚥<sup>えん</sup>を防ぎましょう。



### 入れ歯も清潔にしましょう！



- ・食後は必ず必ずして、こするように洗いましょう。
- ・洗面台等で水をためて洗うとよいでしょう。
- ・部分入れ歯はバネの裏もきれいにしましょう。
- ・こすり落とした後に、入れ歯洗浄剤による洗浄が効果的です。

## 歯ブラシ



介助で使用する歯ブラシはヘッドが小さくやわらかめのもので小回りよく、歯茎を傷めることも少なく扱いやすいようです。コップに水を入れ、汚れたらすすぎ、清潔なガーゼ等で水気を取り使用します。歯と歯茎の境目に歯ブラシを直角に当て、小刻みに軽い力で動かしましょう。隣に歯がない部分も歯ブラシのヘッドを回しこむようにして磨きます。前歯の裏は歯ブラシを縦にして使いましょう。歯と歯の間や歯と歯肉の間には歯垢がたまりやすいので、気を付けましょう。

## スポンジブラシ



主に粘膜や舌に使用します。歯磨きの後、ぶくぶくうがいができない方の清拭や、たまった唾液の除去に使用するとよいでしょう。衛生面から、使い捨ての口腔ケア用品です。



コップに水を入れ、スポンジの部分に水を含ませよく絞ります。さらに清潔なガーゼ等で軽くスポンジの水気を絞ります。  
(※誤嚥防止のため)  
奥から手前に向かって回転させながら動かし、食物残渣(食べかす)やタンをやさしく拭き取ります。



汚れたらコップの水ですすぎ、同様によく絞りケアします。頬の粘膜や口唇の内側もケアします。お口の汚れを拭き取ったら、スポンジ部分に付いた汚れをコップに入れた水等で落とし、再び同じ手順を繰り返します。



舌の汚れも、奥から手前に5回程度、軽い力で拭き取りましょう。  
\*口の中が乾燥している場合には、口腔内の保湿剤などを使いましょう。  
\*口から食べていない場合でも口腔ケアはとても大切です。

写真提供：あぜりあ歯科診療所（豊島区口腔保健センター）

現在、お口から食べていない場合でも、お話ができて元気な様子であれば、食べられる可能性があるか医師、歯科医師に相談してみましょう。

健康で食事を楽しみながら  
生き生きと暮らすには、  
お口のケアがとても大切です。  
いつでも気軽にかかりつけ  
歯科医にご相談下さい。

●在宅歯科医療についてのご相談は…