

口から始まる 全身の健康

来るとが楽しみ
Crutoのあまくさ
Community Station

1. 口の役割

生命の維持や人間らしい暮らしや表情をつくる器官として大切な役割をになっています。

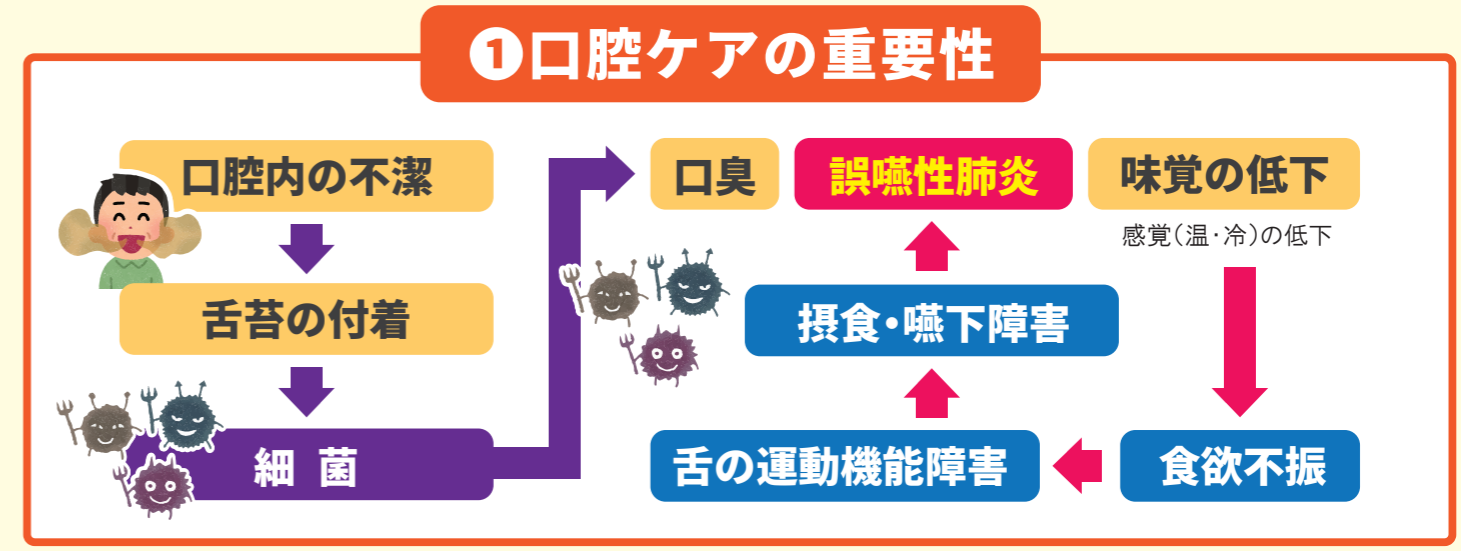
食べる

話す

呼吸

表情をつくる

2. 汚れたお口の悪循環

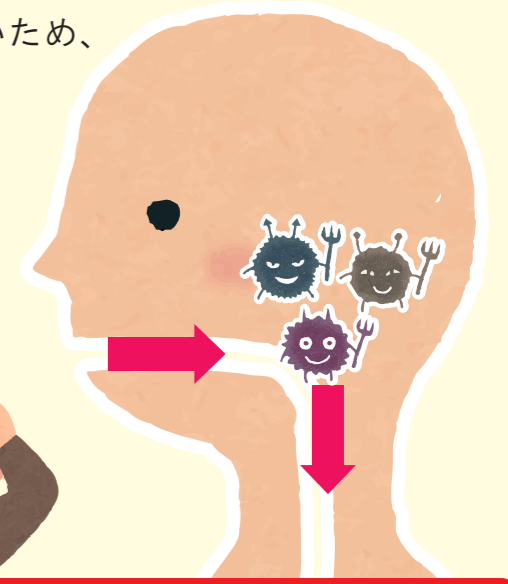


お口の中の細菌が全身疾患を引き起こすって知っていますか？

高齢者の口腔内は自浄作用が低下し、細菌が増殖しやすいため、歯周病にもかかりやすくなってしまいます。

歯周病の細菌が全身に及ぼす影響

- 脳血管障害
- 動脈硬化
- 肺炎
- 糖尿病
- 虚血性心疾患



歯周病は生活習慣病の1つです!!

来るとが楽しみ
Crutoのあまくさ
Community Station

【サービス】

- ・訪問看護
- ・訪問リハビリ
- ・精神
- ・病状の観察
- ・医師の指示による医療処置
- ・介護予防
- ・薬の相談、指導
- ・床ずれ予防、処置
- ・ターミナルケア
- ・認知症、心のケア
- ・医療機器の管理
- ・在宅療養のお世話
- ・在宅でのリハビリ

お気軽にご連絡下さい
お問合せ

訪問看護ステーションCrutoあまくさ(クルト)

☎:0969-22-9610

【介護事業所番号】4361590054 【住所】熊本県天草市本渡町本渡2611-4

口腔ケアのメリット!!

- 口腔内が清潔になる → 虫歯・歯周病などの予防
- 口臭の予防 → コミュニケーションの増加
- 口腔機能の低下を予防 → 認知症の予防・積極性が増す
- 食事が美味しくなる → 食欲・意欲の向上、体力・免疫力向上

かんたん!! 口腔ケア



1. 歯ブラシ編

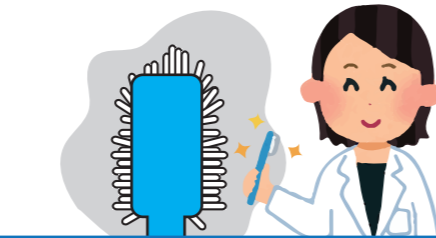
① 歯ブラシの選び方

長さ 2~3cm
(前歯2本分)

幅 1cm

高さ
1.2~1.4cm

ブラシが
柔らかい
タイプがおすすめ!!



裏面から見て
毛先がはみ出たら **交換**

② 歯磨きのポイント



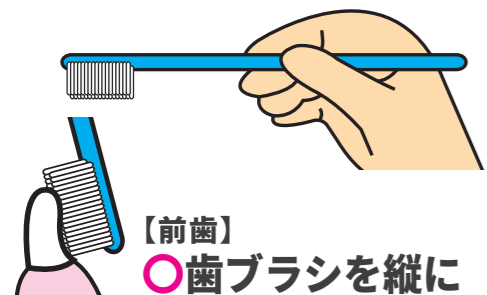
- 歯の溝
- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目に歯垢が溜まりやすいです

- 歯が無い方
- 誤飲の危険がある方

濡れたスポンジ
ガーゼ・綿棒
で代用を!!

② 歯磨きのポイント

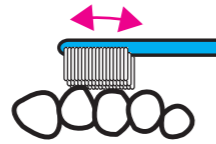
- 【握り方】
○鉛筆を持つ様に軽く握る



- 【前歯】
○歯ブラシを縦に

【動かし方】:磨く順番を付け、磨き忘れを防ぐ!!

○小刻みに磨く



×大きく強く



- 【奥歯のかみ合わせ面】
○まっすぐ
前後に



- 【奥歯の裏側】
○歯ブラシの
つま先を
使って!



2. 舌ケア編

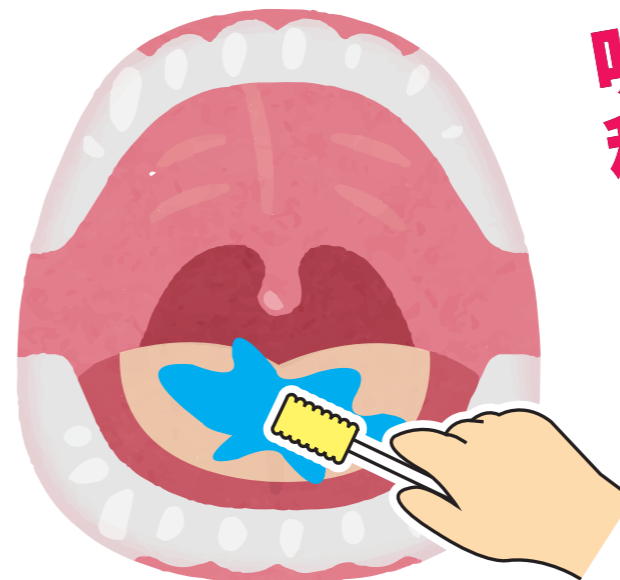
- 舌苔を除去し口臭ケア
- 舌の運動機能回復(リハビリ)

舌に付着する白い苔状のものが口臭の原因とされています。舌ケアでは舌苔を除去し口の中を清潔にすること、舌の運動機能を回復するリハビリを目的としています。

誤嚥性肺炎

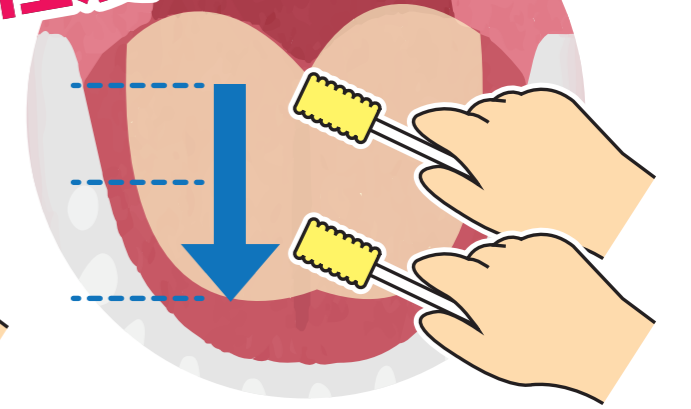
口腔内の細菌が食べ物と一緒に気管に入ること(誤嚥)で起こり、高齢者や嚥下障害のある方がかかりやすい肺炎です。

② 舌ケアの方法



- ①:舌(舌苔)を湿らせる
- ②:保湿剤を多めに塗布し
10秒~20秒舌苔をふやかす
※舌の保湿剤は薬局(ドラッグストア)にてお探し下さい

嗚咽しない
程度に!!



- ③:1カ所5回を目安に舌先から触り、徐々に奥を触る
- ④:舌苔を少し奥→中央→舌先に向かって、少しずつ掻き出す

<まとめ>

一生美味しく食事をとり、
楽しくコミュニケーションを行うためにも
虫歯や歯周病などの病気だけでなく「口の機能」にも配慮し

”口の健康”を維持・向上していきましょう!!



お気軽にご連絡下さい
お問合せ

訪問看護ステーションCrutoあまくさ(クルト)

☎:0969-22-9610

【介護事業所番号】4361590054 【住所】熊本県天草市本渡町本渡2611-4