

まんぼう通信

令和6年2月1日 No.109



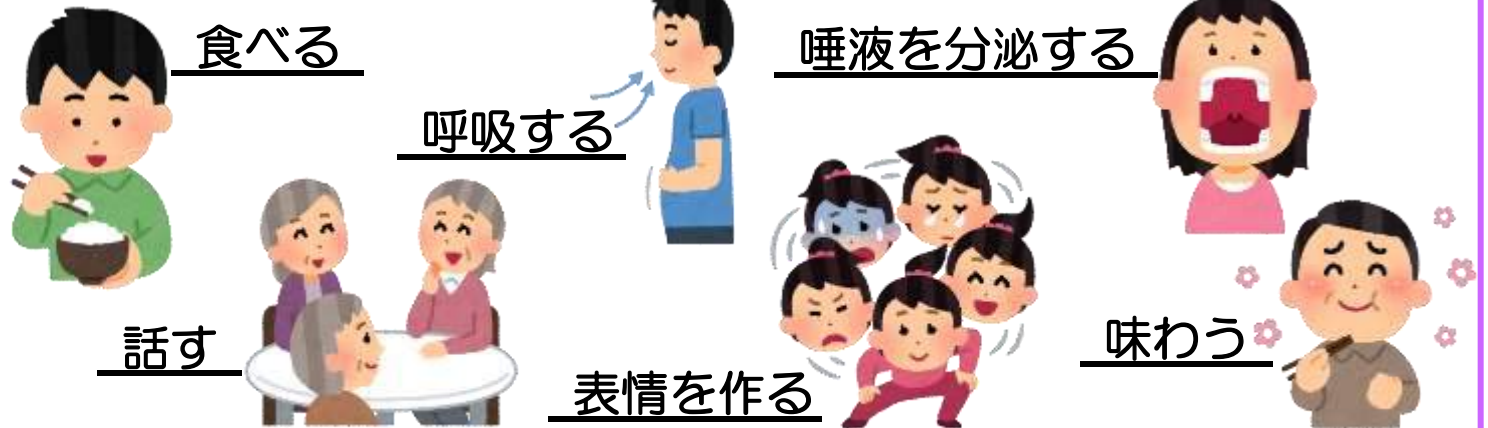
皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

寒い日が続く、インフルエンザなどの感染症がまだまだ流行していますね。

感染症対策として手洗い・うがいを行いながら、

“**口腔ケア**”を行うことが健康のカギを握ります。

口の6つの働きとは？



【お口の健康チェック！】

＜観察するポイント＞

- う歯（虫歯）はありませんか？
- 義歯（入れ歯）は自分の口に合っていますか？
- 舌に汚れがついていませんか？
- 口の中に炎症しているところはないですか？
- 口を開けることができますか？
- うがいをし、むせ込みませんか？

⇒ 口腔内の不衛生が、**“全身のさまざまな病気”**につながってしま



“**口腔ケア**”とは…？

「口の中を清潔にすること」だけでなく、
う歯（虫歯）や歯周病などの歯や口の疾患を**予防**し、

食べる・話す・表情を作るなどの
口腔機能を維持・改善することです。



“口腔ケア”を始めましょう！

◎日常的な口腔ケア

- ・ 歯みがき
- ・ うがい
- ・ 入れ歯の清掃
- ・ 舌の清掃
- ・ 歯ぐきや頬のすき間の清掃



毎日、毎食後に口腔ケアを行いましょう。
※毎食後が、難しい方は“朝・晩の最低2回”行いましょう

◎専門的な口腔ケア

歯科疾患に対し、歯科医師の診断の下に行うもの。
→ 歯周病、むし歯、歯の欠損、嚥下障害等に対し、
医療器具や薬品を使用し治療する。

加えて、

- ・ 口の状態に見合った口腔清掃のアドバイス
- ・ 歯石除去など、日常的にはできないケア
- ・ 口腔機能の維持や回復のための指導やケア
- ・ 食事介護へのアドバイス

等の専門的知見から聞くことができる。



《お家でできる嚥下体操》

自宅でできる口腔・嚥下体操の一部を紹介します！

※他の体操については、こちらのQRコードから確認できます。▶



「あ、い、う、べ」で1回として、
毎食後に 10回 を目安に行います。



「口腔体操」
日本歯科医師会

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式HP

公式Instagram▶

