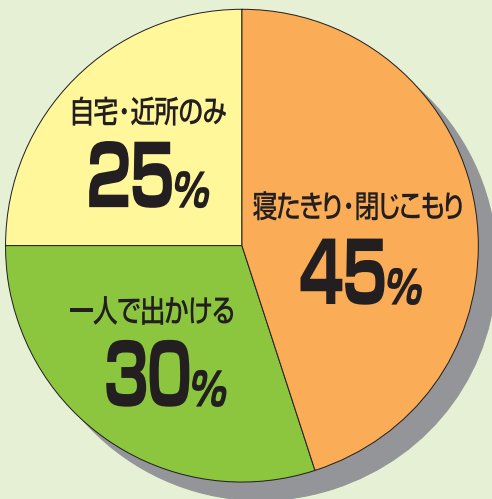


健康だより

Vol.6 ~口腔ケア~

お口の健康を守って「健康寿命」の延伸を！！

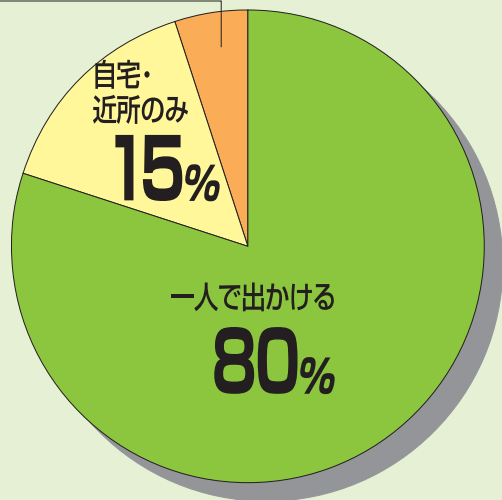
最近の研究によると、よく噛めている高齢者は生活の質および活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが明らかになっています。歯を失うと、食べ物が噛めなくなるだけでなく、社会性、家族関係にも影響して、精神的な活動能力をも低下させ、健康寿命を短縮させてしまいます。



歯が9本以下の人(義歯なし)



寝たきり・閉じこもり 5%



歯が10本以上の人



毎日の口腔ケア（管理）が大切です。

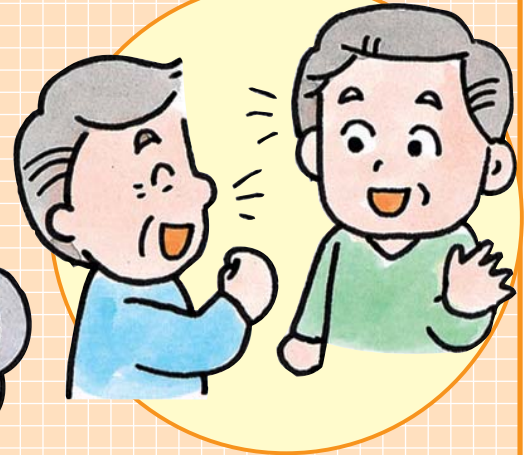
口腔ケアとは口腔を清潔に保つことで歯垢や食べ物の残りかすを取り除いたりすることです。

口腔ケアのある生活

おいしい食事



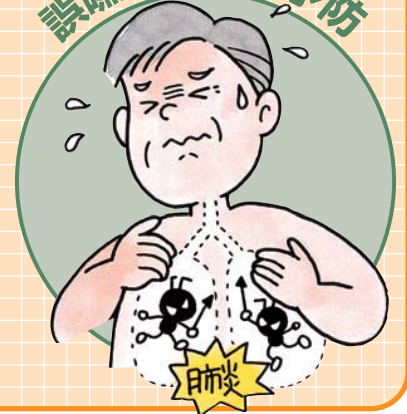
楽しい会話



歯科疾患の予防



誤嚥性肺炎の予防



口腔ケアとは

口腔疾患の
チェックと予防

むし歯

歯周病

口腔を清潔に
保つ

誤嚥性肺炎

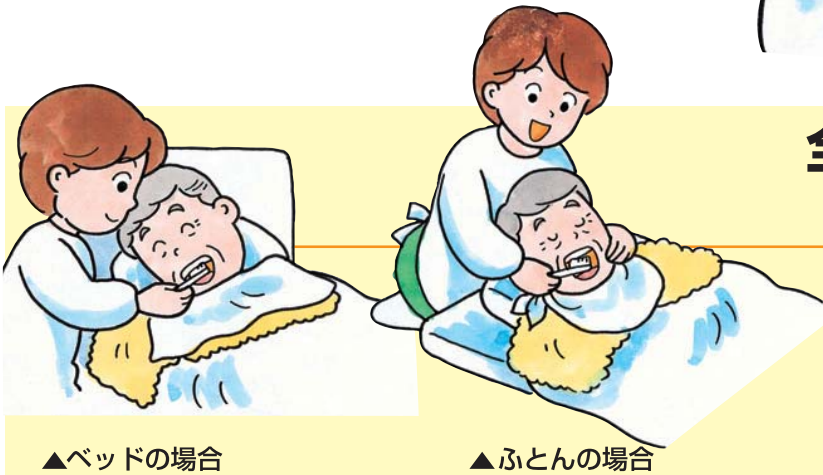
口臭

か
噛む機能の回復

QOLの
(生活の質)
向上

自分である程度できる人

安定感があり、疲れない体位にしてください。ベッドを45～60度に起こし、後頭部に枕などを入れて、頭をさらに起こすと良いでしょう。



▲ベッドの場合

▲ふとんの場合

全面的に介助が必要とする人

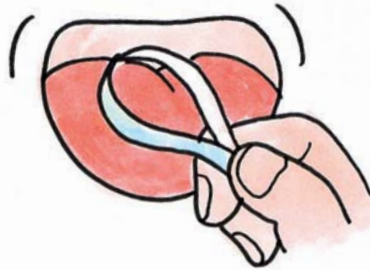
起こすことができなければ、横向きの姿勢で行ってください。マヒがある場合は、マヒ側を上向きにします。布団や衣類が汚れないようタオルや水受け用具を当てておきます。

こんなところにも気を付けて!!



歯間ブラシ

歯と歯のすき間が広い場合に使います。



舌ブラシ (舌苔ベラ)

口臭予防の他に、味覚を刺激し、食欲を増進する効果もあります。



義歯の 保管方法

義歯を使わないときは水を入れた容器に入れて保管します

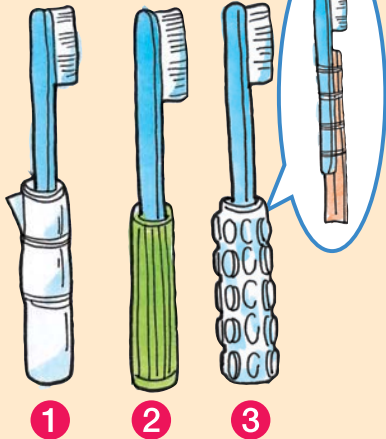


掃除用具の 取り扱い

使用後は植毛部を上にして風通しのよい所に保管します。

口腔ケアグッズ

■歯ブラシ



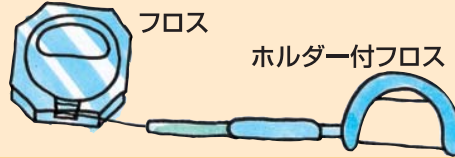
① ② ③
 小さめのブラシを選び、毛先が開いてきたら交換しましょう。自分で磨ける場合、握力がないときはグリップを太く、口先まで届かない時は長くしてみましょう。

- ① 包帯・ガーゼなどを巻く
- ② ホースの利用
- ③ 割箸などをたして、ビニールのエアクションなどを巻く

■入れ歯専用ブラシ



■デンタルフロス(糸ようじ)



■スポンジブラシ



歯ブラシを使用して歯磨きができない方などに適しています。

■ガーグルベースン



うがいをした水を吐き出すためのガーグルベースンがなければ、ペットボトルの側面をくりぬいた物でも代用できます。

■電動ハブラシ

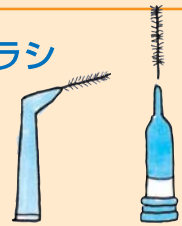
手に麻痺のある人にとっては大変有用です。



■舌ブラシ



■歯間ブラシ



歯科医師、歯科衛生士が行う口腔ケア

歯科医師や歯科衛生士の訪問による歯科診療・
 歯科保健指導・口腔ケアが受けられます。

訪問歯科診療 | 訪問歯科検診 | 居宅療養管理指導

まず、かかりつけの歯科医院にご相談下さい。かかりつけの歯科医院がない場合は、各地区の歯科医師会の相談窓口にご相談下さい。市町村によっては、歯科医師会に委託して在宅訪問歯科診療を支援する事業を実施しているところもあります。



健康寿命を伸ばそう!!

豊かな人生

全身の健康増進

歯と口の健康づくり



県民の豊かな人生の実現に向けて「ヘルシーピープルみえ・21」を推進します

ホームページ 三重県 <http://www.pref.mie.jp>
 (社)三重県歯科医師会 <http://www.dental-mie.or.jp>