

# 口腔ケアについて

## 口腔ケアにお困りではありませんか？

“誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)”予防の観点から注目されている口腔ケアですが、何を使って、どのようにケアしたらよいのか分からないという方も多いようです。

介護を必要とする方や、疾患などで一時的に口や舌が自由に動かせない方の場合、食べかすや痰などでお口の中が汚れがち。また、唾液の分泌量も低下

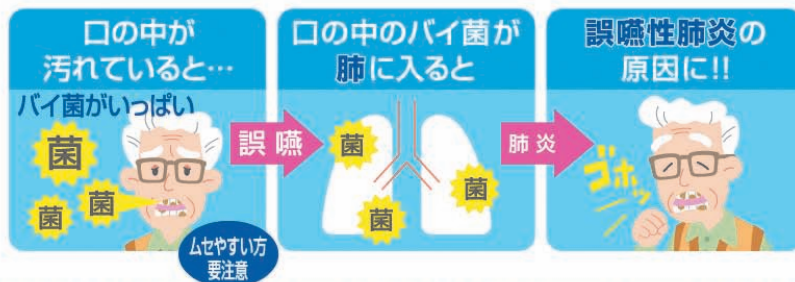
する傾向にあるので、自浄作用が低下したり、口の中が乾燥して刺激を受けやすくなったりします。

このような場合は、歯みがきだけでは口腔内を清潔・健康に保つのは困難です。

お口みがきで口の中全体をキレイにするとともに、お肌と同じように口の中も保湿し、粘膜を保護することが大切です。

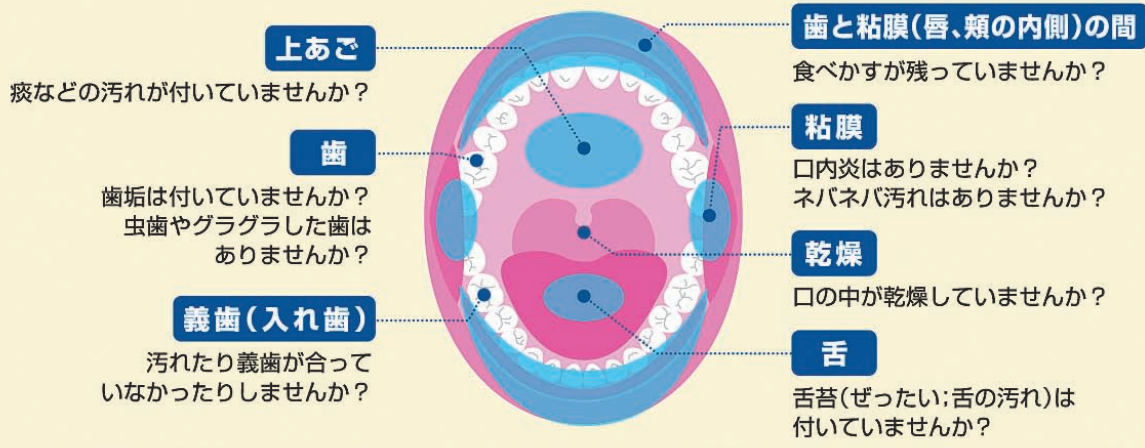
### 誤嚥性肺炎とは

「誤嚥性肺炎」は、口腔内の細菌が唾液や食べ物と一緒に誤って気管に入ること(誤嚥)で起こり、高齢者、特に嚥下障害のある方がかかりやすい肺炎です。口腔内をきれいにすることは、最も身近で効果的な誤嚥性肺炎予防になります。



## お口の中の状態はいかがですか？

お口の中の状態をじっくり観察して、どんなケアが必要なのかを確認しましょう。



## <口腔ケアに大切な3つのケア>

### 歯みがき

口腔ケアの基本です。ブラッシングとうがいで歯垢を除去します。  
※うがいができない場合は、口腔ケア用ウエットティッシュなどで拭き取りましょう。

### お口みがき

食べかす、痰、細菌によるネバネバ汚れを除去。歯ぐき、舌、上あごなどの口腔粘膜をきれいにします。

### 保湿ケア

口の中の乾燥を防ぐために、口腔内を保湿し、粘膜を保護します。乾燥による口臭予防にも効果的です。

⚠️ 口腔内の異常や虫歯・入れ歯の不具合などがある場合は、医師や歯科医師に相談してください。