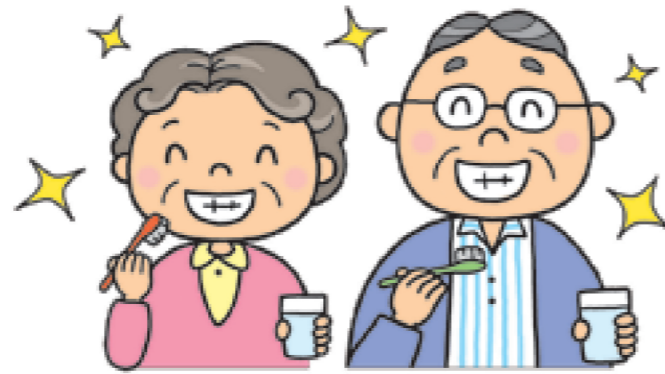


元気で清潔な 口腔を 保ちましょう

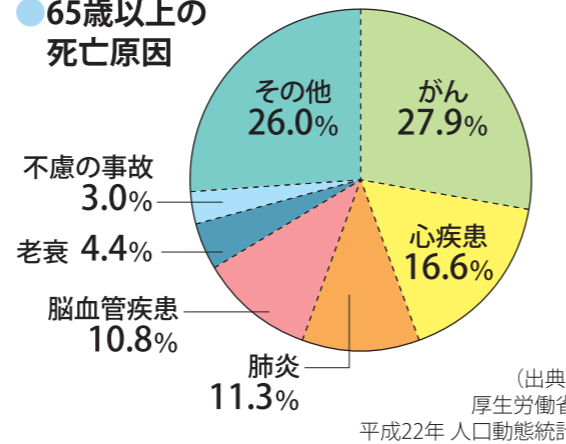


■口腔の細菌が肺炎を引き起こす

高齢になると身体機能や免疫力が低下するため、かぜやインフルエンザ、肺炎などの感染症にかかりやすくなります。なかでも肺炎は高齢者の死亡原因の第3位、9人に1人が肺炎でなくなっていることから、特に注意が必要です。

高齢者に多いのは「誤嚥性肺炎」といって、食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を、知らないうちに気道から肺へ吸い込んでしまうことにより起こる肺炎です。このような病気を防ぐためにも、口の中を清潔に保つことが大切です。

●65歳以上の死亡原因

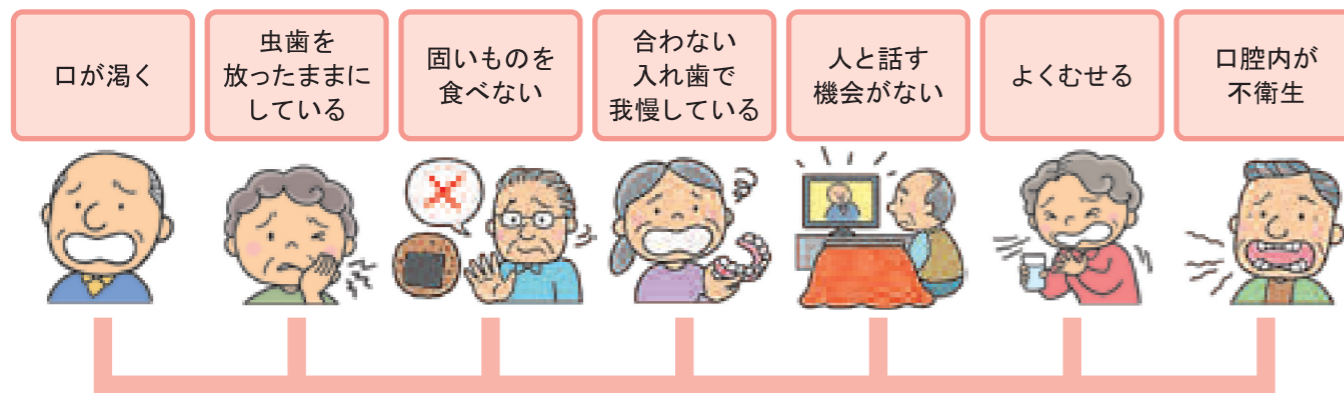


■「口の寝たきり」を予防しよう

歯が悪いからといって軟らかいものばかり食べていたり、外に出るのがおっくうで人と話すことがほとんどなかったり……。このような消極的な行動をとっていると、口腔機能はどんどん衰え、「口の寝たきり」

になってしまう危険があります。「口の寝たきり」になると、生活のさまざまな部分で支障が出てくるため、十分な注意が必要です。

●こんな人は「口の寝たきり」に要注意!



放っておくと...

からだは動いても「口の寝たきり」に!
低栄養状態・脱水 誤嚥・窒息 運動機能の低下
生きる楽しみの消失

口腔ケアをはじめましょう

■口腔ケアとは

口の手入れをはじめ、食べる、話す、表情を豊かにするなどの口の機能を維持させるための予防や治療のことを「口腔ケア」といいます。

歯、歯ぐき、舌、くちびる、ほお、のどなど、口の中全体の健康を守り、かつ清潔な状態を保つために行われます。

口腔ケア

口の手入れ (口腔清掃)

- 歯みがき
- うがい
- など



口腔の体操 (摂食機能訓練)

- 口腔の体操
- 歌を歌う
- など

■口の手入れ(口腔清掃)

口の中の細菌を増やさないためには、毎食後の歯みがきが大切です。特に歯周病の菌が繁殖しやすい歯と歯ぐきの境目、歯ブラシが届きにくい奥歯の奥などを

ていねいにみがきましょう。また、定期的に歯科医で歯石を除去してもらうことも大切です。

毎食後、必ず歯みがきを

歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、ていねいにみがく習慣を。



ときには舌の清掃も

舌の上についた白い汚れ、舌苔を除去することは口臭予防にも効果的。舌清掃用のブラシも市販されています。



洗口剤ですみずみまで清潔に

抗菌剤を含む洗口剤(うがい薬)でうがいをすれば、より細菌の繁殖を抑えられます。



義歯ははずしてみがく

義歯(入れ歯)は装着したままみがくのではなく、必ずはずしてみがきましょう。

