

# 口腔ケアの目的と重要性

---

適切な口腔ケアをして病気を予防しよう！

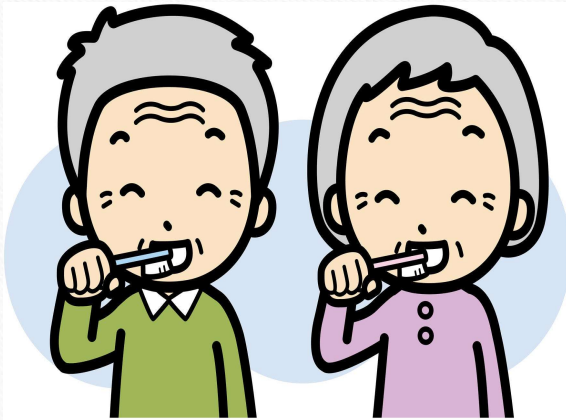


## 口腔ケアを怠ると

口腔内に細菌が増殖し、血管を通り体全体をめぐる各臓器に侵入・繁殖し動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎などの病気を引き起こすことがあります。

また、口腔機能が低下することで咀嚼機能が弱まり噛むことが困難になり脳への刺激が少なくなり、認知機能の低下に繋がる為、**認知症**になるリスクが高まります。

# 口腔ケアの目的と効果



## ①口腔内の清潔を保つ

・虫歯や歯周病、感染予防や誤嚥性肺炎の予防になる。

## ②口腔機能の維持回復

・唾液の分泌を促進し、口腔内の乾燥を防ぐ。

## ③コミュニケーション機能の回復

・口腔ケアを行う事で、口と舌の動きが改善され表情が豊かになりコミュニケーションがとりやすくなる。

# 介護施設でよく使われる口腔ケア物品



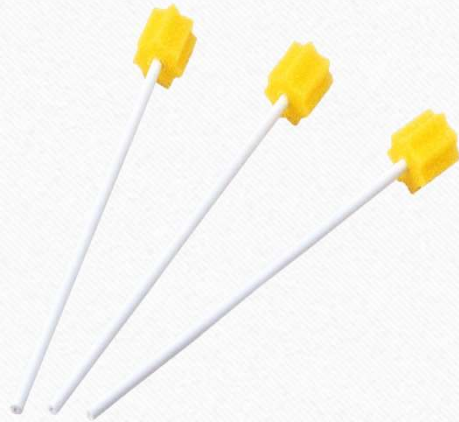
柄付くるリーナブラシ・・・口の奥にある  
痰や汚れを除去する

- \* 食物残渣を絡めとる
- \* デリケートな口腔内も安心



モアブラシ・・・綿毛のようなソフトな触  
感で過敏な口腔粘膜も安心して清掃

- \* 痛みを与えない超柔らかかブラシ



スポンジブラシ・・・汚れをからめ  
とりやすい星型で、出血してい  
ることが分かりやすく歯・歯茎・  
口蓋・下の汚れを効果的に除去

\* 歯磨き粉と合わせて使える



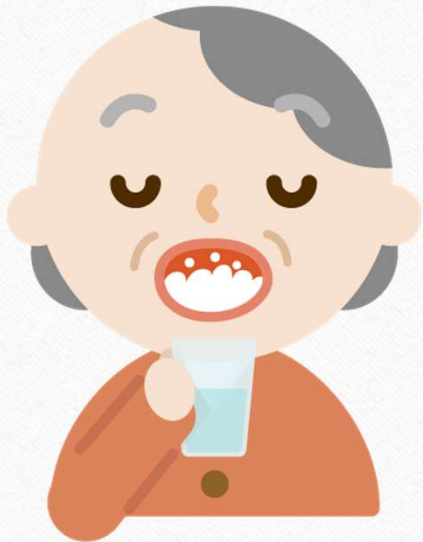
舌ブラシ・・・舌の汚れを取り除く  
ことができ、口臭予防や様々な  
疾患を予防することができます

\* 免疫力の維持に繋がる



# 口腔ケアの豆知識

## 重曹うがいが効果的！？



重曹を使用してうがいを行うことで、

- ・歯を白くする働きがある
- ・口臭予防に有効
- ・虫歯予防に有効

重曹うがい液の作り方

- 1, 500mlのペットボトルに水を入れる
- 2, 重曹を小さじ一杯分入れる
- 3, よく振ったら完成

ご自宅でも簡単に作れますので是非やってみてください♪

# まとめ

高齢者の方々の口腔ケアをしっかりと管理することで、認知症の進行を遅らせ、認知症を予防することに繋がります。また、適切な口腔ケアを実施することで口腔感染症予防や機能維持・回復することができ、疾患予防や生活の質の向上に繋がります。

しっかり口腔ケアを行い健康に過ごしましょう！！

最後まで見ていただき、ありがとうございました。

最後に毎日の介護、お疲れ様です。  
介護のお悩みは一人で抱え込まず、  
地域ケアセンターまたははまかぜにご相談ください。