ささお歯科衛生士さんの
ワンポイントアドバイス

当灘海園では月２回ささお歯科衛生士さんの口腔衛生指導を行っています。【歯科往診希望者のみ】

必見

今回は日頃からの口の中のお手入れのポイントについて歯科衛生さん達にコメントを頂きました。

木村歯科衛生士さん

口腔ケアはなぜ必要なのでしょうか。
お口の中にはばい菌がたくさんいます。それは単なる食べカスではなく、虫歯や、歯周病の原因となるのはよく知られています。さらにお口の中には、肺炎を発症する原因となる菌もいるのです。お口から食事を摂っていなくても歯垢はたまり、それらを唾液と一緒に誤嚥することにで誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。口腔ケアをすることはお口の中の汚れを落とすだけでなく、全身の病気の予防にもつながっていくのです。

口腔ケアを行うにあたり、うがいが可能であれば最初に（できればブクブク）うがいをして頂くと、大まかに食べカスが取れ、その後のケアが楽になります。うがいが難しい方や誤嚥の心配のある方に対しては、ケア時に歯ブラシと共に少し厚めのガーゼや口腔ケア用ウエットティッシュなどで食べカスや唾液を拭き取りながら行うと良いでしょう。ウェットティッシュは人さし指など使いやすい指に巻き付けて使用します。また、スポンジブラシは少量の水を含ませしっかりしぼり、くるくると転がしながら口の奥から手前へこすりだすように使用すると、頬や唇、歯茎、上あごなど粘膜を傷つけずケアが行えます。

丸山歯科衛生士さん

ささお歯科衛生士の皆さん、口腔ケアアドバイスありがとうございました。助言をもとに日々のケアに繋げていきます。