

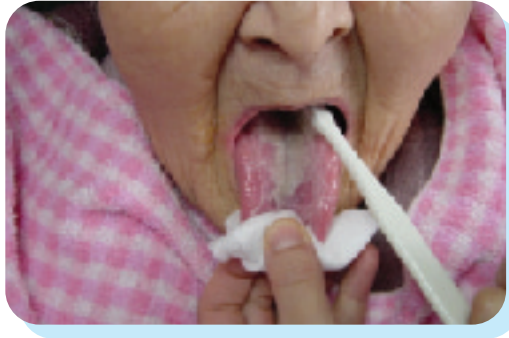
舌のケア

😊 自分の口で練習しましょう。食事前にやるとおいしく食べられます。

○軟らかい歯ブラシや舌ブラシで奥から手前に動かし、優しくこすりましょう。

☆歯磨きの時に一緒に行い、口を動かすことで口の中の乾燥を防げます。

☆舌が乾燥して舌苔（^{ぜったい}白～黄色っぽい汚れ）がこびりついている場合、無理にこすりすぎると舌を傷つけてしまいます。一度に取ろうとせず、回を重ねてケアしていきましょう。



粘膜のケア

😊 歯のない方でも口腔ケアは必要です。

「口腔ケア」というと歯磨きが思い浮かぶと思いますが、粘膜にも汚れは付着します。特に高齢者や口腔機能が低下した人は唾液分泌が少なくなり、口腔内の衛生状態が悪化していることがあるため、粘膜の手入れは大切です。

軟らかい歯ブラシや球状ブラシ、スポンジブラシ、ガーゼ、ウエットティッシュなどを使って行います。

（☆粘膜の手入れは汚れを落とすだけでなく口の筋肉や舌のストレッチにもなります。）

頬と歯ぐきの間に付いた汚れ

上あごにこびりついた汚れ



頬の内側、唇の内側

○歯ブラシなど使用する道具を濡らし、余分な水気を切ったら頬と歯ぐきの間に入れ奥から手前へ動かします。

こうがい

口蓋（上あご）

○上あごの奥から手前に向かって、スポンジブラシなどを動かします。

○乾いた痰などがこびりついていることがあります。無理して一度に取り除こうとせず、保湿剤などを使用して湿潤させ、時間をおいて清掃しましょう。

○いきなり奥に入れると嘔吐反射を起こしやすいので気をつけましょう。

うがい

うがい……………10ページ
入れ歯を入れる… 9ページ

入れ歯を入れる

以上で口腔ケアは完了です！

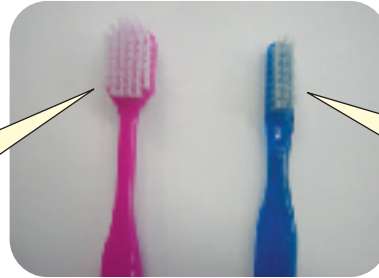
口腔ケアグッズの紹介

基本

歯ブラシ1本とコップでお口はさっぱり！

あとは必要に応じて揃えてみましょう

細かい手の動きが難しい方（本人）は、大きい歯ブラシが磨きやすいです。



介護者の方が磨く場合は、普通～小さめの大きさのを選んでください。

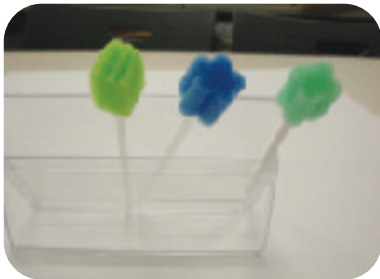
あとと便利

ゴム手袋・デンタルミラー 歯間ブラシ、フロス



歯ブラシだけでは取りきれない、歯と歯の間の汚れを除去できます。

スポンジブラシ



歯や粘膜の汚れを拭き取る道具です。乾いた状態で使用すると粘膜を傷つけるので、適度に湿らせて使用してください。

部分磨き用ブラシ



歯ブラシでは磨きにくい部分（孤立している歯、歯並びが重なった部分、奥歯など）を磨くのに便利です。

吸引機能付き歯ブラシ



歯磨き中の唾液、水分を吸引するチューブ付きです。吸引器と接続して使います。



球状ブラシ



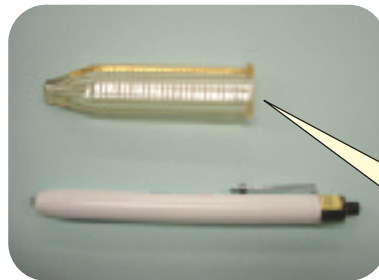
口腔内の粘膜を清掃するためのブラシ。喉の奥まで届き、痰などを絡め取ることができます。

舌ブラシ



舌に付着した舌苔^{ぜったい}を取るためのブラシ。普通の歯ブラシでも代用できます。

ペンライトとカバー



暗い口腔内を観察するのに便利。滅菌できるカバーもあります。

ここにライトを挿入できます

電動歯ブラシ



手の動きが悪く、普通の歯ブラシでは十分磨けない方には電動歯ブラシも有効です。