

# 毎日の口腔ケアについて

口腔ケアはお口の中を清潔に保つだけでなく、健康的な生活を送るためにも重要です。様々な健康法がありますが、口腔ケアも健康状態の維持・予防につながります。



## 口 腔 ケ ア

### 口の中を掃除して清潔にするケア (器質的口腔ケア)

一般的によく行われている、歯ブラシなどを使って歯や舌を磨くケアのことです。加齢に伴い唾液の分泌が減少し、舌の動きも鈍くなることで歯だけでなく舌にも汚れが溜まりやすくなります。

### 噛む・飲みこむ力のケア (機能的口腔ケア)

口の周りの筋肉を動かすことで、あごや舌の動きを良くするケアのことです。動きが良くなると唾液の分泌量も増え、飲み込みがスムーズに行えるようになります。また、唾液腺のマッサージは周辺の筋肉や脳にも刺激を与える効果があります。

**唾液の分泌を増やす**ことが口腔ケアのポイントになります!!



唾液の分泌が増えると・・・

- むし歯・歯周病予防
- 口臭対策
- 嚥下が行いやすくなる
- 口腔内への細菌侵入量を最小限にするなどの効果が得られます。

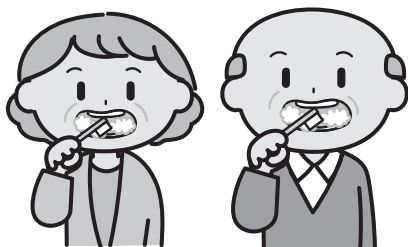
二次的なものとして  
●誤嚥性肺炎の予防 ●認知症予防 などにも効果があります。

さらに!

## 口腔ケアの方法

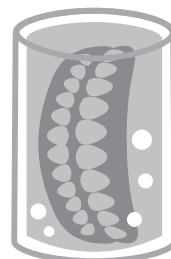
### 自分の歯の場合…

- 歯ブラシで磨く
- 舌用ブラシで舌を磨く
- 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）で磨く
- うがいをする



### 義歯の場合…

- うがいをする
- 口から外して義歯専用ブラシで磨く（歯磨き粉は使用せず水洗い）
- 舌用ブラシで舌を磨く
- つけおき洗いをする



## よく聞くフッ素とは？



- ☆ 歯質の強化
- ☆ 細菌の働き抑制
- ☆ エナメル質の修復促進



フッ素入り歯磨き粉の利用を毎日コツコツ続けることで効果が得られます！！

口腔ケアについて自覚症状がある方、気になる方はお近くの歯科医へご相談ください。定期健診や歯のお掃除を行っている歯科医院もございます。通院が困難な方は訪問歯科を利用することで在宅歯科診療を受けることができます。



発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL：077-551-0198 FAX：077-551-0548