

## 一年間お世話になったお口のチェックとお掃除をしましょう!

### おうちや施設で行う 口腔ケアのポイント

今年も残すところ1ヶ月と少しになりました。一年間、美味しく食べ、感染予防に頑張ってくれたお口に感謝を込めて、チェックとケアをしてみませんか。

### 定期的な口腔ケアは

#### 訪問歯科診療で!

訪問歯科診療では、歯医者と歯科衛生士さんが皆さまのお部屋や施設の決められた場所で歯の治療やお口のケアを行います。普段手の届かないお口の隅々まで歯科衛生士が丁寧にケア致します。入れ歯が合わない、あたって痛いなど何でもご相談ください。入歯の型どりや作成、修理、調整を始め、虫歯の治療や抜歯なども、通院治療と同様に行うことができます。

※資料出典(株)大塚製薬工場

訪問歯科診療で  
食べられる歯を  
笑えるお口を

## 1 安全な姿勢を保とう!

※精神的、身体的に負担をかけないことが大切です。

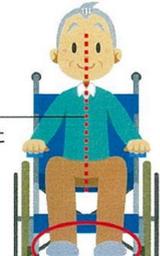
**ポイント!** 大切なことは、両足を安定させること!

### ■車椅子の場合

姿勢を整え、足の位置を確認しましょう。



身体をまっすぐに



足を投げ出したりしないで両足の裏をしっかり安定させる。

お互いの視線が同じ高さになるように椅子に座るとケアしやすい。ケアされる側も安心感が得られる。

### ■ベッドの場合

ベッドを起こし、安定した姿勢にしましょう。

頭部に枕やバスタオルをあて、あごを引かせる。  
※唾液や水を飲みこませない。

クッションなどで両足の裏を安定させる。

あごを引く。

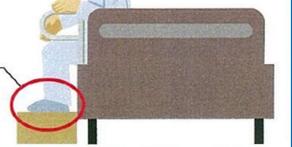


上体を 30 ~ 40 度起こす。(無理なら横向きにさせる)

### ■ベッド脇の場合

ベッドの柵などにつかまってもらい安定した体勢にしましょう。

ベッドが高いときは、踏み台などを用意して、両足の裏をしっかりと安定させる。



## 2 お口の中をチェックしよう!

歯や舌に、食べ残しや痰などの汚れがこびりついていないか? 傷はないか? など、お口の中全体をチェックしましょう。



## 3 お口の中をきれいにしよう!

### ① 潤わせる

お口の中が乾いたままでは口腔ケアをすると、痛かったり、汚れが落ちにくかったりします。乾いているときは、うがいでお口の中を湿らせましょう。

うがいがおうまくできないときは



うがいをしてお口の中を潤わせる。



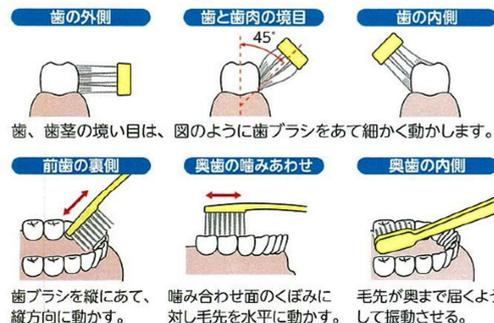
口腔ケア用のジェルやスプレーで、汚れた箇所を湿らせる。



10~20秒ほどたつてから、スポンジブラシで、優しく拭き取る。

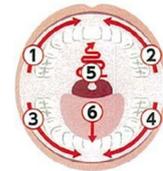
### ② 歯みがきをする

軽く水を含ませた歯ブラシに口腔ケア用のジェルを付けて磨きましょう。



### ③ 粘膜の清掃をする

ほほの内側や上あご、歯茎などを清掃しましょう。



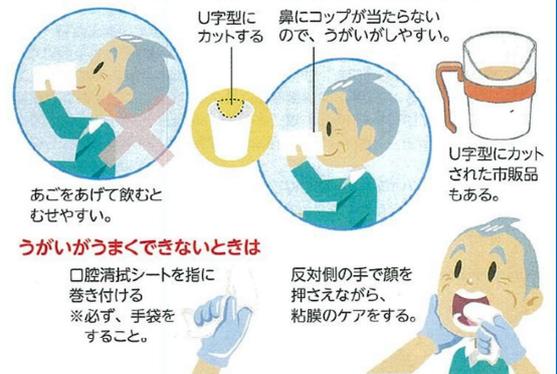
汚れが奥にいかないように奥から手前にブラシを動かす。

【ワンポイントアドバイス】



### ④ うがいをする

むせないように注意して、少量の水でこまめにうがいしましょう。



### ⑤ お口の中をマッサージ、保湿をする(仕上げ)

口腔ケア用のジェルでお口の中全体をマッサージしましょう。マッサージの刺激により、唾液が出やすくなります。



訪問歯科診療は各種保険適用です

東京都足立区竹の塚3-5-5  
医療法人社団幸望会 ハーモニー歯科  
電話 03(5851)7640

