

介護老人保健施設 ふれあいの里 口腔ケア教室のご案内

口は食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活を送るための大切な機能を持っています。高齢になると口腔機能が低下して、食事をおいしく感じなくなったり、うまく話せなくなったりすることから生活機能全般の衰弱に影響をすることがあります。

口腔のお手入れをおこたらず、いきいきとした毎日を送りましょう。

対象者：お口のことでの心配のある方

参加費：無料

日時：平成27年10月24日（土）

13:30～15:00

定員：15名まで

場所：介護老人保健施設 ふれあいの里
リハビリテーション室

申し込み：介護老人保健施設 ふれあいの里

電話か直接事務所までお申込みください。

☎042-352-6633



口腔ケアについて

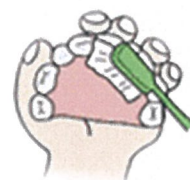
口の中には細菌が常に 300 種類以上いて、食べ物のかすが残ったり不潔にして おくと細菌は数千億に繁殖してしまいます。

口の中にいる細菌が、知らないうちに気道から肺に入ると肺炎の原因になります。特に抵抗力が弱い高齢者の方は、睡眠中に唾液を誤嚥したり、食べ物をうまく飲み込むことが出来ずに、肺に入ってしまう肺炎の原因になります。

口腔ケアとは、口の掃除・口の病気の予防・機能回復などのことです。

口の中の清潔を保ちケアすることで、誤嚥性肺炎が予防できます。

さあ、はじめよう! 口腔ケア



生活意欲を保ち、健康を維持するためには、口の中をきれいにすることが大切です。

口腔の清掃

- 毎食後、毎回ていねいに歯ブラシで磨きましょう。
- 歯と歯の間、歯と歯肉の間の境目などは、特にていねいに磨きましょう。
- 磨き方は、歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に軽く当て小刻みに動かします。
- 口臭予防に、舌の掃除をしましょう。
- 歯の無い人もお手入れは必要です。

義歯の清掃

- 入れ歯はいつも清潔にしましょう。ときどき洗浄剤を使用しましょう。
- 入れ歯の内側やバネの部分も忘れずに義歯用ブラシで洗浄しましょう。
- 入れ歯をはずした口の中も、磨いてきれいにうがいをしましょう。



○口の中がきれいになると・・・

味がよくわかるようになるため、食事が美味しくなる。

食べる意欲がわいてくる。

食べることにより元気がでてくる。

口臭が解消される。

誤嚥性肺炎を予防できる。

