



口腔ケア



80歳で自分の歯が20本以上残っている人、俗に言う**8020達成者**は何と5割を超えています！
毎日の歯磨きが昔よりも習慣化したことがとても大きな要因といわれています。歯を失ってしまうと充実した食生活が送れなくなってしまいます。「食べる」という行為は生きていくうえでとても重要な意味を持ちます。また、口腔ケアは口臭や**誤嚥性肺炎**の予防につながります。 ※肺炎は日本人の死亡原因第3位です！！

食べ物や唾液に含まれている細菌が気管から肺に入り、さらに肺の中で細菌が増殖して炎症を起こし発症します。

特に要介護高齢者の口腔内は、食物残渣・口臭・細菌が繁殖しているため、肺炎になりやすいのでしっかり口腔内ケアをしましょう！！
口腔ケアは食欲増進や栄養状態の改善にもつながります。

◎口腔ケアの目的

- 1 虫歯、歯周病の予防
- 2 口臭の予防
- 3 味覚の改善
- 4 唾液分泌の促進
- 5 誤嚥性肺炎の予防
- 6 会話などのコミュニケーションの改善
- 7 生活のリズム調整
- 8 口腔機能の維持・回復



◎口腔ケアの注意点

歯をブラッシングすると一時的に細菌が口腔内に散らばります。それらを含んだ洗浄液や唾液を誤嚥してしまうと、細菌が体内に侵入してしまいます。ブラッシングの後は口腔ケア用のウェットティッシュで拭き取るなどして細菌を体内に入れないようにしてください。
また、歯がある方もない方も「歯磨き」ならぬ「口磨き」は必要です。舌の汚れもきちんと除去しましょう。

◎口腔ケアを疎かにすることで起こる悪循環

昔はお口のトラブルと全身性の病気とは無関係といわれていましたが、最近の研究では**心臓病、認知症、糖尿病**と深い関係があることが示唆されています。口腔ケアを適切に行うことは全身の健康を維持するためにもとても重要です。自分の口で食事ができ、会話ができる事は生活の質の向上に繋がります。



芸能人じゃなくても
歯が命

★ピュアタウン薬局おすすめ口腔ケア用品★

効果や使いやすさなどスタッフが実際に試してみました！

- ・ **リフレケアW** (口腔清拭シート)
メッシュのシートで汚れや口臭を除去、爽やかライム風味。
- ・ **ハミングッドK** (スポンジ歯ブラシ)
1箱50本入りですが、1本からお買い求めいただけます。
- ・ **リフレケア** (口腔ケア用ジェル)
はちみつ風味、ライム風味、りんご風味の3種類あります。サンプルもご用意しています。

効果や使いやすさは
スタッフ実証済みです

