



口腔ケア



「口腔ケア」とは歯みがきだけではなく、歯ぐき、舌、粘膜など口の中の全てから入れ歯まで含めた清掃や、咀嚼し飲み込む機能を維持・回復する口からのどにかけてのリハビリテーションなども含まれています。

●口腔ケアで得られるメリット

- ・口腔内トラブルの減少・栄養状態の改善・誤嚥性肺炎など、感染症の予防
- ・脳の活性と認知症予防・味覚の向上で食欲増進・コミュニケーションの改善



●口腔ケアの手順

①うがい → ②歯の清掃 → ③粘膜の清掃 → ④舌の清掃 → ⑤頬のストレッチ → ⑥うがい

- ✓ 歯ぐき、舌などの粘膜の清掃はスポンジブラシや、口腔ケア用のウェットティッシュなどを利用。
- ✓ 食べかすや細菌が集まってできた舌苔は（舌にこびりついた白い苔状のもの）口臭の原因に。舌用ブラシやスポンジブラシなどでやさしくこすり取ります。
- ✓ 頬のストレッチはスポンジブラシなどで頬の内側を外へ押し広げながら、上下に3~4回動かします。
- ✓ 唾液腺マッサージも効果的。口の中の乾燥を防ぐための人工唾液を使用や、食事前に唾液腺マッサージを行って、唾液の分泌を促します。

●口腔ケア用品

- ・歯ブラシ・歯間ブラシ、デンタルフロス・スポンジブラシ・口腔保湿剤など

※ピュアタウン薬局でも取り扱いのある口腔ケア用品ございます。詳しくはスタッフまで！



●唾液腺マッサージ

- ①外の4指を、上の奥歯あたりの頬に当て、後ろから前へゆっくりと回す（10回程度）。
- ②親指以外の4指を、あご下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下までを4-5箇所程度に分けて押す（往復3回程度）。
- ③舌下腺マッサージ両手の親指を、あごの下から舌を押し上げるようにグッと押す（10回程度）。



ピュアタウン薬局公式 LINE がリニューアルしました！

よろしければこちらのQRコードから**お友達登録**をよろしくお願いいたします。
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。
LINEでお薬相談もできますので、お気軽にメッセージしてくださいね♪

