



# よ坊さんだより

54

高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するためには口腔ケアが有効です。口腔ケアには「セルフケア」と「専門的口腔ケア」があります。

## 自宅で行う口腔ケア

セルフケアには自分でできるケア、ブラッシングや歯間ブラシ・デンタルフロス、洗口剤の使用、口の体操などがあります。専門的口腔ケアには歯科医師や歯科衛生士が行うケアや専門

的歯面清掃やアドバイス、機能的口腔ケアなどがあります。今回は特に自宅で行うセルフケアについてお話しします。まず口腔ケアの目的をはっきり理解して行うようにしてください。そうするこ

とでお口の中の衛生管理の動機づけとなります。もちろんご自身だけでなく、介護者自身も口腔ケアの意味を理解されることも大事です。

最後に自らの口の中にいて知る必要があります。どの部分に歯が残っていて、どの部分が不潔になりやすいか理解していない人も多いです。そのためにもかかりつけの歯科医院でアドバイスをもらうことをお勧めします。

次は就寝前に一度だけしか行っていないという高齢者が多くいます。口腔ケアはブラッシングと考えられているために、歯の喪失とともに歯がなくなったから歯磨きをしなくていいと思われているようです。口腔内

は細菌だらけですので、できれば毎食後、そして就寝前に口腔ケアを行うようにしてください。最後に自らの口の中にいて知る必要があります。どの部分に歯が残っていて、どの部分が不潔になりやすいか理解していない人も多いです。そのためにもかかりつけの歯科医院でアドバイスをもらうことをお勧めします。

(京都府歯科医師会広報 室員 森下徹)

\*「よ坊さん」は日本歯科医師会のイメージキャラクターです。