

ケアマネージャー・ヘルパー様のための……

「ドクター・ナカが語るお口のケア豆知識」新聞

はじめまして、私は練馬区練馬高野台で歯科医院を開設している、なか歯科クリニック院長の中と申します。当院では一般居宅向けに訪問診療を毎日行っております。居宅に伺って、歯の治療やお口のケアを行っております。プロの目から見て、このような点を気をつけていただくと、利用者さんが楽になる、喜んでいただけることをまとめてみました。是非ご参考ください。

口腔ケアから始まる介護予防

おいしく食べて、のばそう健康寿命、防ごう誤嚥性肺炎

歯ブラシはしていますが……、口腔ケアってどんなことをすればよいのですか？

歯ブラシに代表される口腔清掃だけでなく、食べる、飲み込む機能の向上も含めたケアのことをいいます。高齢者に多くみられる誤嚥性肺炎の予防には特に重要です。

- ★ 食事の前の準備体操：口腔ケアは食事の前から始まります。
- ★ 全身・顔面・口腔のリラクゼーションにより、食べる機能や飲み込む機能が目覚めます。

手順：リラクゼーション→イキイキ体操→マッサージ→食事→口腔清掃

全身のリラクゼーション



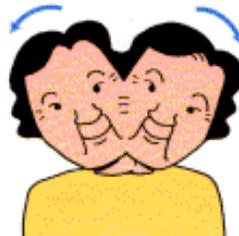
全身をのばす



肩の上げ下げ



上(下)を向いて



首を左右にたおす

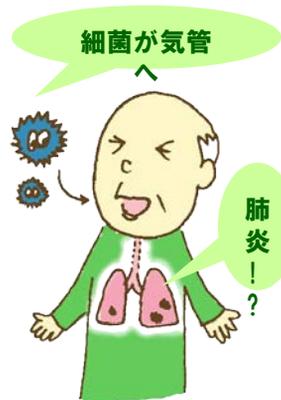


首を左右にひねる

誤嚥性肺炎とは？

高齢者に多い病気で、口腔内の細菌などが気管に入って発病する病気です。お口の中が大変不潔な状態にあり、体力が低下している方は、食物の残りがすなどが気管に入ると、細菌感染が起こりやすいといわれています。その結果、**肺炎に移行しやすくなります。**

口腔内を清潔に保つことは、虫歯や歯周病の予防だけでなく、**誤嚥性肺炎などの予防にもつながる**といわれており、健康維持のためにも大切なことといえます。



訪問歯科の相談はこちらまで **03-6913-3805**

なか歯科クリニックのホームページは [なか歯科クリニック](#) [検索](#)