

口腔ケアについて

災害時、断水時でも口腔内をきれいにしておくことが大切です

＊ ＊ ＊ 口腔ケアの目的 ＊ ＊ ＊

◎口腔内の清潔とうるおいを保つ

◎粘膜ケアによりむせこみ反射やえん下反射を高める

◎口腔機能の維持向上することで生活の質(食べる、会話など)を高める

◎誤嚥性肺炎をはじめ、細菌による感染の予防ができる



地震・台風・集中豪雨など…いつ、停電や断水になるかもしれない？と、思う今日この頃
もし、断水したら…どのように口腔ケアをしていけばよいのでしょうか？

少ない水での歯磨き方法

少量の水をコップに用意
その水で歯ブラシを
ぬらして歯磨き
歯ブラシの汚れはティッシュ
でふき取る
コップの水を口に含みすぐ



水のかわりに

液体はみがき・洗口液
(水すすぎは不要)
歯磨きシート
＊うがい薬もお口に
清潔に保つ効果あり



お口の環境はお食事と関係がおおいにありますね
食欲がでないな～と思ったら…

食前に歯磨きをしてみてください！

刺激で唾液分泌が促され潤い、
味わいおいしく食事ができるようになるそうです！
汚れた歯や義歯、舌の汚れ(舌苔)が厚くついていると、
味が感じにくくなるそうです。

(口内をきれいに保って減塩効果を期待！)

逆につい、食べ過ぎてしまうな～という方は…

食べたらずくに歯磨きをしてみてください！

歯磨きは「食事が終わった」という合図になるそうです

＊唾液腺のマッサージ＊

下の絵の部分
くるくるとさわって
マッサージしてみましょう
(朝起きた時、食前、会話前など)

