

今回のテーマ【口腔ケアを行い 元気に過ごそう!】②

◆口の中の観察



口腔内全体
痛み、食べかす
汚れ、乾燥

いつも食べかすが残
るようなら、食形態
を見直しましょう。



ヘルパー勉強会では、
歯科衛生士の名倉先生
による「ご利用者の口
腔ケア」についての講
話を受けました。ご質
問等ありましたら、遠
慮なく訪問介護員に声
をかけてください。

◆口の中を清潔に保つ

① 歯みがき



毛先を当てて
軽い力で
みがく。

小刻みに歯ブラシを
動かす。

右手と左手をつけ
て歯ブラシを鉛筆
のように持ち、
中指をみがくら
いの強さ

② 舌みがき

舌ブラシなどを
使い、軽い力で
汚れを落とす。

白苔が病気の可能性も
あるため、ムリに取らない。

③ 粘膜をきれいに

スポンジブラシや
専用ウェット
ティッシュ
などで汚れを
落とす。



④ うがい

口の中の
汚れを
外に出す。

⑤ 義歯をきれいに

義歯用ブラシや
歯ブラシを使い
丁寧に洗う。
(食器洗い洗剤
使用可)



入れ歯に少し違和感
があるくらいの時は、
パウダータイプでOK!



● 歯ブラシ



◎ 小さな
ナイロンブラシ
が使いやすい。



△ 山切りカットは根元が削れ
やすいので注意が必要。

△ 豚毛は乾燥し
にくいので、不潔
になりやすい。

★ 歯磨き粉を使用するときは、歯ブラシを
ぬらさないで使用した方が効果的です。

★ 口の中の乾燥から守るためには、
保湿剤を使用するとよい。



● 入れ歯の安定剤

パウダータイプ ムラなく伸びて違和感が
少ない。取り扱いが簡単。

クリームタイプ 少量でピタッと安定。
外した入れ歯や口腔内に
クリームが付きやすい。

シートタイプ 携帯に便利。

クッションタイプ すき間を埋める。
ガタつき始めた入れ歯に。



3月6日は啓蟄です。冬眠している
動物や虫たちが動き出します。
天気の良い日には窓を大きく開け
て新鮮な空気に触れましょう。

裏面も
見てね。
ぬり絵
あります!

東海清風園ヘルパーステーション
〒437-1612

御前崎市池新田 4089

☎0537-86-8777
櫻井すみ枝、櫻井直子

