

お口を健康に

お口を健康に保つには、歯ブラシ等を使って歯や口を清潔に保つための「器質的口腔ケア」と、舌・口唇などの機能を賦活するための「機能的口腔ケア」があります。口腔ケアにて唾液の分泌を促し、おくちの中のうるおいを保ちましょう。器質的・機能的口腔ケアをうまく組み合わせることで口腔ケアの効果がさらに高まります。

器質的口腔ケア

うがい、歯磨き、入れ歯のお手入れ、粘膜・舌の清掃

機能的口腔ケア

口腔体操・発声訓練・
唾液腺マッサージ

前回の口腔体操
をご参考に。

* ご自分で口腔体操が難しい方

介助者の方が、柔らかいスポンジブラシや、ガーゼを巻いた指などで、口の中の清掃をしつつ、頬の裏や舌の上を軽く押さえるなど刺激を与えましょう。

* 唾液腺マッサージ

唾液腺のある耳の下から顎にかけて指で軽い力で押していきましょう。また、頬全体を大きく回すように動かしましょう。

* 口腔保湿剤を塗る

市販されているジェルタイプやスプレータイプのものがあります。口のなか全体に薄く塗りましょう。

