

サポートセミナー通信

2016. 8 NO.17

「自宅で出来る口腔ケア」を開催しました



自

7月29日（土）当院歯科口腔外科
泉先生と歯科衛生士の皆さんより
口腔ケアについての講義と
歯磨きのポイントについてお話を
していただきました。

泉先生のおはなし

磨き残しやすい場所 ランキング

1. 奥歯の外側

大きく口を開けるより
「イ」の口の形の方が
磨きやすい

2. 奥歯の内側

舌と歯の間にブラシを
入れてしっかり磨く

3. 前歯の裏側

歯ブラシのかかたとを
使うと磨きやすい

磨く順番を
決めて磨くと
磨き残しが
減りますよ！



口腔ケアのポイント

① 歯・歯肉の清掃（ブラッシング）

口腔ケアの基本です。口の中の状態に応じて清掃
機具を選択（歯ブラシ、歯間ブラシ、フロス等）
します。

② 舌・粘膜の清掃

口の中で歯・歯肉は25%、舌・その他の粘膜は
75%と歯よりも面積が広いです。食事が摂れなく
なると汚れやすいので要注意です。

③ 義歯の洗浄

ブラシを使って汚れを落とした後に義歯洗浄剤を
使いましょう。基本的に義歯は寝ている間は
外しておきましょう。

④ 口腔内の保湿

口の中が乾燥する場合はこまめな水分摂取や
うがいを心掛けてみてください。症状が強い場合
は保湿剤の塗布もおすすめです。

次回セミナーのお知らせ

9月10日（土）「食欲がない時の食事の工夫」

皆さんの参加をお待ちしております！！

