

1. 口腔清掃でお口スッキリ爽快

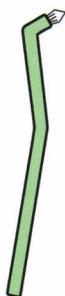
口腔清掃を行い、清潔に保つということは、むし歯・歯周病・気道感染（誤嚥性肺炎、インフルエンザなど）の予防のためだけではありません。口腔機能を向上させるためにもとても重要なことであり、口臭が改善されることにより周囲とのコミュニケーションもスムーズにとれるようになります。まずはご自身の口腔内の様子を観察してもらい、その人に合わせた清掃方法をマスターしてもらいましょう。ここでは、口腔内の観察や、清掃方法のポイントについて説明します。

孤立歯*・入れ歯のバネがかかる歯

【タフトブラシ】

細かいところまで毛先を当てることができます。

*歯の喪失にともない歯の並びと離れて残ってしまった歯。



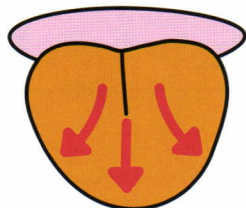
舌の表面

【舌ブラシ】

舌の汚れ（舌苔）を落とすための道具です。

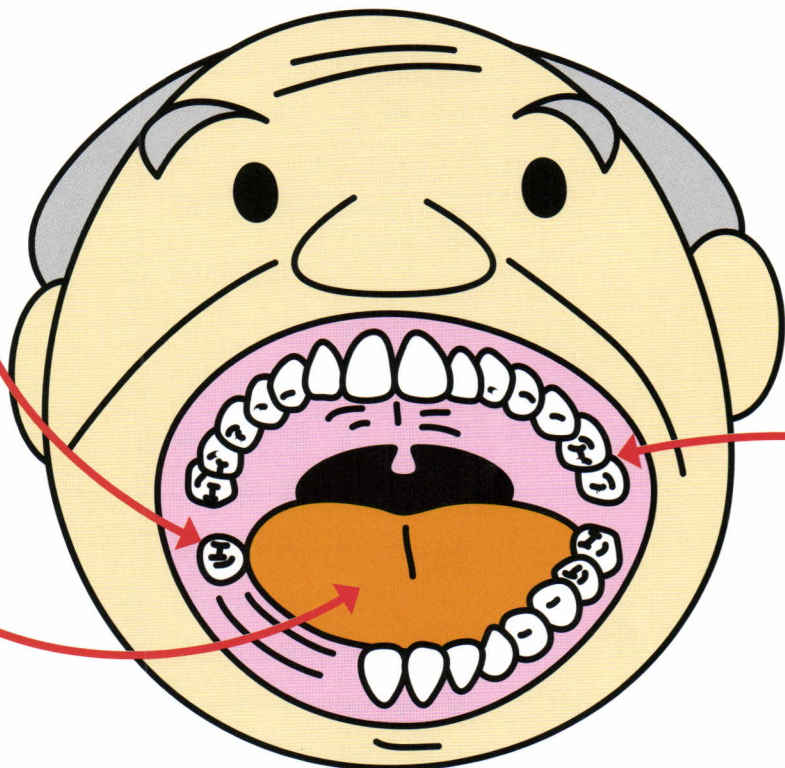
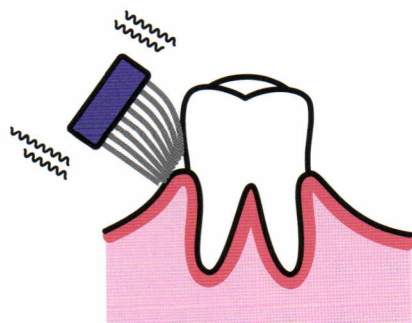


奥から手前に、一方向に引くようにして、やさしく汚れを落とします。



歯ブラシの使い方のポイント

- ・毛先は歯と歯肉の境目におく
- ・小さく細かく動かす
- ・一カ所に時間をかける



こんなところに注目!

- ・舌は汚れていませんか?
- ・歯が抜けたままになっているところはありませんか?
- ・入れ歯は使っていますか?
- ・歯肉が腫れていませんか?

豆知識

粘膜面にネバネバした汚れが見られる場合は、スポンジブラシやごくやわらかい歯ブラシでやさしく取り除きましょう。

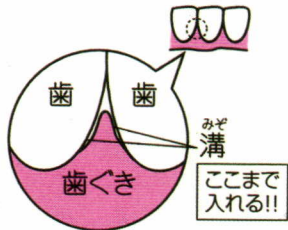
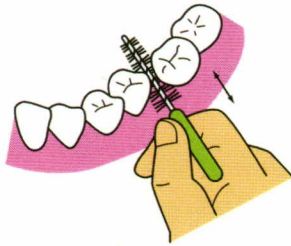
歯と歯の間

【ホルダー付きデンタルフロス】



横にのこぎりを引くように入れる

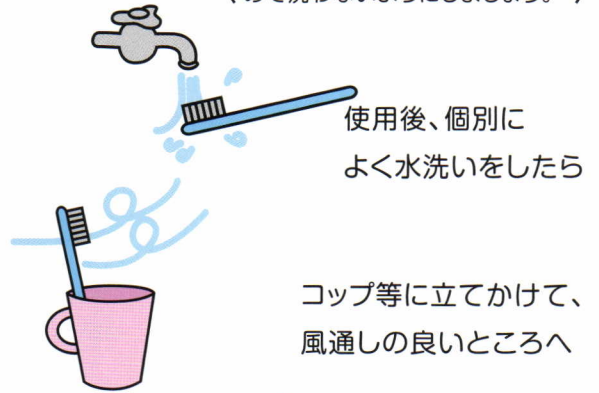
【歯間ブラシ】



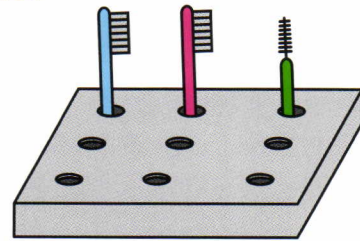
歯ぐきを傷つけないようにゆっくりとさし入れ、2~3回前後させます。

道具の管理

歯ブラシ等の口腔清掃用具は、個人専用のものをお使いください。
(薬液消毒をしてもウイルス感染等のおそれがありますので、まとめて洗わないようにしましょう。)



コップ等に立てかけて、風通しの良いところへ



→発泡スチロールに穴を開けて差し込むことで集団の道具をまとめて保管できます。互いの道具が触れ合わないよう十分な間隔を取りましょう。

入れ歯もきれいでますます爽快!!

口腔内が十分に清掃されていても、汚れたままの入れ歯をつけては意味がありません。毎食後、きれいに洗いましょう。



義歯ブラシなどを使って、流水下でよく洗います。

〈洗い忘れの多いところ〉
 ・入れ歯のうら側
 ・バネの部分

→下に水を張った洗面器やタオルを敷いておくと、落としても破損を防げます。

【入れ歯の保管方法】

水を入れた容器の中で保管します。就寝時は、歯科医師の特別な指示がない限りはずしておきましょう。

(時々入れ歯洗浄剤を使用します。)



洗浄剤は義歯性口内炎や*カンジダ症の予防に効果があります。

*カンジダというカビの一種が舌の表面や口の中を白くおおい、痛みを伴うこともあります。