



RAKUWA
lecture of health

第64回 らくわ健康教室 介護版

2011年8月20日



お口の健康その守り方

～ 実際にやってみましょう ～

洛和会音羽病院
京都口腔健康センター 主席係長 歯科衛生士 村田 恵美



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

お口の健康その守り方 ~ 実際にやってみましょう ~

お口の働き

口は、表情をつくる、物を噛み砕く、物を飲み込む、コミュニケーションをとるなど、さまざまな働きがあります。特に、食物を食べるというのは生命維持をしていくうえで、大切な役割です。物を噛み吸収するには、歯だけがあってもできません。首や肩の筋肉を維持させることも大切です。

歯を失う原因

歯を失う原因の第1位は歯周病。第2位は虫歯で約80%を占めます。

あなたのお口は大丈夫ですか？

セルフチェックをしてみましょう

- ① 歯茎が赤く腫れてブヨブヨしていませんか？
- ② 歯茎がムズムズして浮いた感じがしませんか？
- ③ 歯磨きをすると血が出ませんか？
- ④ 朝、起きた時に口の中がネバネバしていませんか？
- ⑤ 歯がグラグラしていませんか？
- ⑥ 食べかすが残っていませんか？
- ⑦ 口臭はありませんか？
- ⑧ 入れ歯の具合はいかがですか？

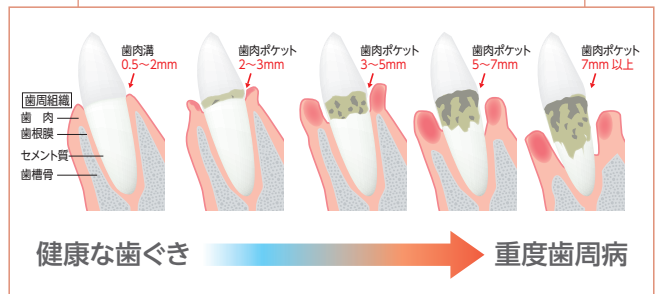
お口の中は細菌がいっぱい

約300種類の細菌が口腔内にいます。善玉菌と悪玉菌のバランスが保たれていると歯周病は進行しにくくなります。

デンタルプラークとは

- ネバネバした膜で歯の表面にくっついている
- 成分のほとんどが細菌…1mgの中に1億～数千億個の細菌が生息している
- この膜は薬物で取ることができない…歯ブラシで引っかき取るしかない

歯周病はこう進みます

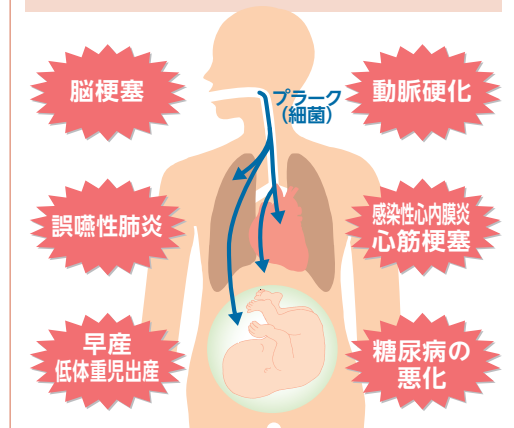


歯周病は全身をむしばみます！

歯周病は、

- 脳梗塞 ● 動脈硬化 ● 感染性心内膜炎
 - 心筋梗塞 ● 糖尿病の悪化 ● 誤嚥性肺炎
 - 早産、低体重児出産
- など関係があるといわれています。

歯周病は全身を蝕みます





2種類の口腔ケア

①器質的口腔ケア

お口のなかを清潔にすること…つまり**歯磨き**です。

②機能的口腔ケア

嚙む、飲み込むなど口腔機能を守ること…つまり口まわりなどの**筋肉のトレーニング**です。

器質的口腔ケア

歯ブラシ選びのチェックポイント

「磨いている」と「磨けている」は、別のものです。

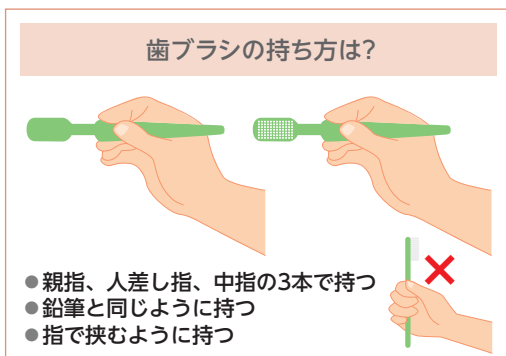
ブラシ部分は、

- 2本の指の幅より小さめ
- 丸い毛先
- ナイロン製
- やわらかめのもの

持ち手は太め、握りやすいもので、ネックの部分は角度がなく、直線のものを選んでください。

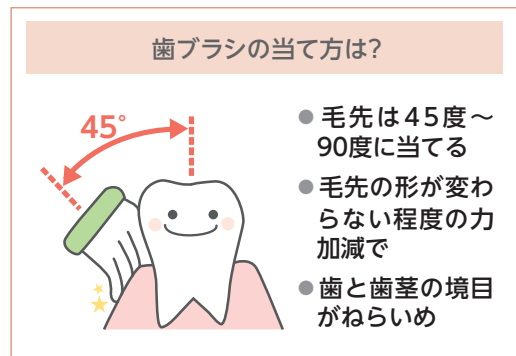
歯ブラシの持ち方

親指、人差し指、中指の3本を使い、鉛筆と同じ持ち方で。



歯ブラシの当て方

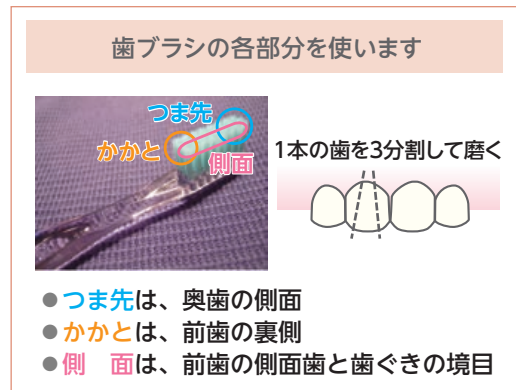
角度と力加減がポイントです。



歯ブラシの動かし方は、

- 歯2本分程度の幅で動かす
- 細かく振動させる
- 力はいれない

ことを心掛けてください。



磨き残しをなくすために、

- 磨き残しやすい場所を知る
- 磨く順番を決める
- 歯の形を目で確認し、意識する

そのほか、歯間ブラシなど口腔ケアグッズを使用することもお勧めです。

義歯（入れ歯）の取り扱い

- 清潔に保つことを心掛けましょう
- 寝るときは外しましょう
- 自分で曲げたり、削ったりしないでください
- 落としたり、熱に近づけないでください

義歯（入れ歯）のお手入れ方法

- 毎食後取り外し、歯ブラシや義歯ブラシで洗う
- 入れ歯安定剤は除去してから水で洗浄する
- 過度に強い力で持たない
- 水を張った洗面器の上で洗う
- 歯磨き粉は使用しない
- 入れ歯洗浄剤は、週に1～2回程度の使用にする

機能的口腔ケア

口まわりなどの**筋肉のトレーニング**です。
口腔周囲や唾液腺のマッサージのほか、首周辺筋肉のリラクゼーション、舌の動きをしなやかにするリハビリテーションなどがあります。

口腔周囲・唾液腺のマッサージ



上の奥歯あたりから
頬にかけてマッサージ



顎の骨の内側の
軟らかい部分を指で押す

舌の動きをしなやかにする リハビリテーション



舌を出したり引っ込めたり



舌を左右の口角につける

表情を豊かにする リハビリテーション



パッと大きな口をあける



顔を上下に引き伸ばす

発語を促す リハビリテーション1



パ・タ・カ・ラは舌や口唇の動きを鍛える