



健生会たんぽぽニュース №8

2024年 6月1日発行

4月、5月と春があっという間に過ぎてしまい 初夏の気配を感じられる季節になってきました。
たんぽぽニュースNo.4にて『たんぽぽの口腔ケア』を紹介しましたが、今号でも『歯』を話題に挙げていきます。
再度軽くご紹介です。たんぽぽでは口腔ケアに力を入れています。
ご利用時に歯ブラシの持参をお願い。昼食後、看護師が付き添って、お一人ずつ歯みがきをしていただいています。



中には
『入れ歯だからいいよ』
『歯がほとんどないから、うがいだけで大丈夫』
『虫歯が出来たことがないから』
と、話される方も…
ですが、『口腔ケア』の大切さを説明すると納得。
皆様、前向きに取り組んでくださっています。

では、ここで。何故、『口腔ケアが大切なのか』簡単に説明します。

①口腔内の病気を防ぐ

口腔内の病気の代表は、むし歯と歯周病です。特に歯周病は歯を失う大きな原因のひとつです。
むし歯と歯周病の原因となる細菌の塊は、歯垢といわれています。
「自分の歯で困ることなく食事をする」ためには歯が20本必要だとされています。
むし歯と歯周病の予防が日々の健康につながっていきます。

②生活の質を維持する

『むし歯・歯周病』を予防すると歯の喪失を防ぐことができます。
歯が失われると、咀嚼や嚥下にも影響が出てしまい、体力や免疫力の低下へつながる可能性もあります。
また、歯の喪失が『唾液の減少による食生活の偏り』『話す・表情を作る力の低下』にも影響があると
言われています。
歯の喪失を防ぐことが生活の質の維持に繋がっていきます。



③誤嚥性肺炎の予防

口腔ケアし口の中の細菌を減らすことで誤嚥性肺炎を引き起こす可能性を減らす効果が期待できます。
日頃から歯磨きや、うがいをする事で嚥下反射を促すことで誤嚥を予防することができます。



以上の3点が大きな理由ですが、他にも口腔ケアには
・口臭予防
・糖尿病の進行を抑える
・認知機能低下の予防につながる可能性が高い
などの効果が期待できるとされています。

上記のような理由から、たんぽぽでお過ごし頂く皆様に口腔ケアの大事さをお伝え。
日々のケアに力をいれています。

では『正しい口腔ケア』を
するには、どうすればいい
の？

そのご紹介もさせていただきます。





★歯みがきのコツ★

歯みがきには3つのコツがあります

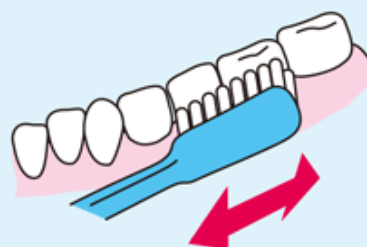
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、
歯と歯の間)にきちんとあてる



150~200gの軽い力(毛先が
広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5~10mmを
目安に1~2歯ずつみがく)



★入れ歯をしていたら…?

入れ歯は毎食後に外し、流水と歯ブラシで洗ってください。

夜は歯と歯茎を休ませるために入れ歯を外します。

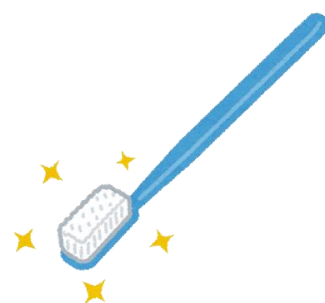
入れ歯が乾燥しないよう、水または入れ歯洗浄剤につけると良いとのこと。

★歯ブラシの交換時期は?

1ヶ月に1回の頻度で交換するのが基本と言われています。

「意外と短い」と感じる方も多いかもしれませんが、古い歯ブラシを使っていると

- ①汚れを落とす効果が減少
 - ②細菌が繁殖して不衛生
 - ③汚れを落とそうと余計な力が入り歯や歯ぐきを傷つける恐れがある
- といった点から、1か月程度で定期的に交換することが推奨されています。



★歯ブラシが劣化しやすくなるために…

交換の目安は1ヶ月ですが、使い方によっては短い時間で交換した方がいい状態になってしまうことも。

- ①磨く力が強すぎる
- ②ブラシについた汚れをしっかりと落としていない
- ③乾燥しにくい環境で保管

など、適切な使用方法をしていないと

『1ヶ月も経っていないのに、ブラシの先が開いてしまっている』
といった、歯ブラシの劣化を招くことになります。



★たんぽぽでは…★

日々の口腔ケアに力を入れつつ、年1回けんせい歯科の協力を頂き
「歯科検診」のご案内をしています。

ご利用者様に現在の口腔状態を維持・向上し『お元気で楽しく』
たんぽぽをご利用いただけるよう 今後も口腔ケアに力を入れていきます。

