

○歯と口のケア（口腔ケア）の方法について

（個々の症状に合わせた具体的なケアの方法については、かかりつけ歯科医師・歯科衛生士に要相談）

①「清掃を中心とするケア（口腔内を清潔に保つ）」

歯や口の中を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭など口腔内のトラブルだけでなく、「誤嚥性肺炎」の予防にも効果があります。

● 歯みがきには歯間ブラシも



○ 舌やあごにも専用のブラシを使おう！

舌や上あご、下あご、歯ぐきなどもやわらかい歯ブラシや粘膜歯ブラシなどを使って清掃しよう。



※入れ歯（義歯）を使っている場合は、義歯専用ブラシと義歯洗浄剤を使って清掃しよう。

②機能訓練を中心するケア（口腔機能を維持・向上する）

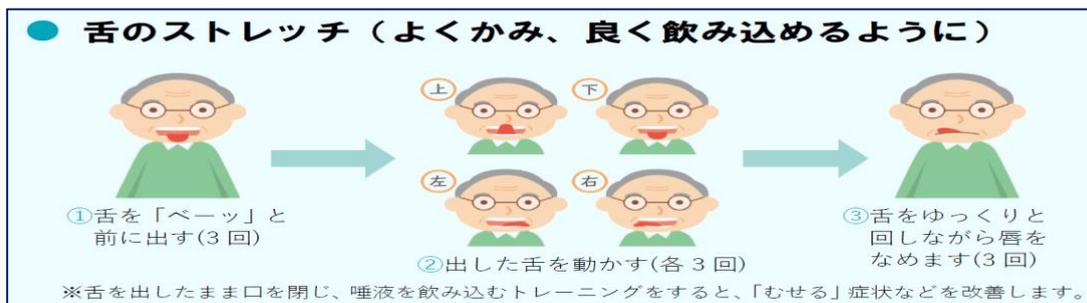
○お口の周りの筋力アップ

唇や頬の筋力アップをすることは、「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に役立ちます。



○かむ力を元気に

よくかむことによって唾液が増加し、美味しく安全に食べられます。唾液は口の中を清潔にします。



新型コロナウイルス感染症に負けないために「お家でできるお口の体操」公益社団法人 日本歯科衛生士会より引用