

「口腔ケア」と「高齢者検診」について

「口腔ケア」について

お口のはたらきとして「食べる」「呼吸する」「話す」「お顔の表情を作る」などあります。高齢になると歯や歯肉などの不具合のみでなく、嚥下機能の低下などお口のはたらきにも問題が出てきます。美味しく食べるためにも「口腔ケア」は大切です。

「口腔ケア」の効果として次の事ことが挙げられます

- ・ 口腔感染症の予防：虫歯や歯周病などの口腔内トラブルが減少します。
- ・ 口腔機能の維持・回復：咀嚼や嚥下機能などの改善、唾液分泌の促進などに繋がります。
- ・ 全身感染症の予防：口腔内の衛生を保つことにより、誤嚥性肺炎などの予防になります。
- ・ 全身状態などの向上：経口摂取を促し、低栄養や脱水の予防になります。
- ・ コミュニケーション機能の回復：お口の動きが良くなることにより発音や表情も良くなります。
- ・ 認知症の予防：よく噛むことで脳の血流が増え認知症の予防につながります。

「口腔ケア」を行いましょう。

- ・ 入れ歯をしている場合は外して行いましょう(入れ歯も洗いましょう)
- ・ 可能な方はお口をすすいで、食べかすなどを除いてから歯磨きしましょう。
- ・ 自分の口に合った歯ブラシや歯間ブラシなどを使って行いましょう。

「入れ歯」の管理も大切です。

入れ歯にも歯垢のような汚れが付きます。外して義歯洗浄ブラシを使用することがおすすめです。寝る前には水、または洗浄剤に付けておきましょう。

「日頃から口腔機能向上のために」

- ・ 両手を広げてゆっくり深呼吸をしたり、お顔のマッサージなどをしましょう。
- ・ 「ば」「た」「か」「ら」と短く繰り返して発声してみましょう。
- ・ こまめに水分補給をして、お口が乾燥しないようにしましょう。

「高齢者検診」について

お身体の異常には早期に気づくことが大切です。年に1回は健康診査を受けるようにしましょう。対象となる方には受診券が送られてきます。

