

# お口の健康

## 第7回 口腔ケアの大切さについて

今回は、口腔ケアの必要性とその効果などについて、ご説明させていただきました。今回は、口腔ケアを行うにあたり、用意するべき道具についてご紹介いたします。

まず、歯がある方の場合、歯ブラシは必需品です。なんだかんだいつて一番歯垢を取れるのは歯ブラシです。次に歯間ブラシも欠かせません。歯と歯の間を掃除するには重要なアイテムです。これらを上手に使って残っている歯を磨いてあげてください。特に、歯の根元に歯垢はたまりやすいので、注意して磨いてあげてください。御年をめした方の場合、歯の根元のむし歯が特に多くみられるようになります。

次に、舌の上の掃除も欠かせません。舌の表面に付いた舌苔(舌垢)臭の原因にもなります。舌の表面は平坦なようでも、細かな突起や溝があり細菌が着きやすいところです。この表面をクルリーナブラシ(先端が丸いブラシ)やモアブラシ(歯ブラシの先にタンポポの綿毛がついたようなもの)、または舌用ブラシなどを用いて掃除してあげてください。基本的な動かし方について図で示しました。是非ともご購入の上、利用してみてください。

しかし、実際に使ってみると思っていたほど簡単なものではないかもしれません。口腔乾燥を伴って痛がったり、口を開いてくれなかったり、かまれたりと散々な目にあうこともあるでしょう。そんな時は、止めてしまうのではなく、是非ケアマネージャーの方、保健師、またお近くの歯科医院に

相談してください。止めてしまつては悪いほうに転がるだけです。モアブラシを用いての清掃方法、マッサージ方法について、文面では難しいところもお教えできると思います。

お口を綺麗にすることは、とても大切です。口腔ケアは絶対に必要なものなのです。是非とも、トライしてみてください。



湯沢市・雄勝郡  
歯科医師会

ホームページ：  
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>

村田歯科医院  
作成資料  
伊富貴庸子・絵

### クルリーナ ブラシの 操作方法

- 1.舌根を刺激しながら清掃する**  
舌の毛先をソフトタッチで舌根にあてる  
ブラシを左右に動かして舌根を刺激しながら清掃する
- 2.口蓋と咽頭を刺激しながら清掃する**  
毛先を上に向けて持つ  
上下、前後、左右、全体をブラシの先で刺激する  
咽頭を刺激する
- 3.軟口蓋を押上げて 刺激する**  
毛先を上に向けて持つ  
ブラシの毛先を軟口蓋に当てる  
毛先を押し上げ、震わせて刺激する  
左右両方に行う
- 4.口腔内に上がった痰をブラシで取る**  
ブラシを持った手をかえして痰をすくい取る