

お口のケア



～お口の中を健やかにして、健康とキレイをつくろう～

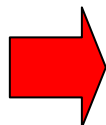
★ お口のケアのポイント2つの「保」

保 清



お口の中の歯垢は食べかすではなく細菌のかたまり
歯と歯の間や歯と歯ぐきの間につきやすいので、
正しい歯磨きが重要です。

保 湿



お口の中が乾燥すると、歯にあたる粘膜の部分が傷つ
いたり細菌が増殖し、口腔粘膜炎が重症化します。
保湿ケアをし粘膜を清潔に保つ為うがいも大事です。

お口のケアの手順

★口腔内の観察のポイント

歯と歯ぐきの間

食べかすが残っているかどうか確認！

粘膜

口内炎はあるかないか確認！

義歯

汚れていないか、義歯は合っているか確認！

上あご

痒、痂皮がついていないか確認！

歯

虫歯、歯の揺れがないか確認！

舌

舌の汚れがないか確認！

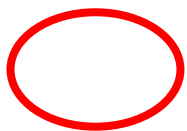


●口腔粘膜（歯ぐき・舌・上あご）

の汚れはありませんか？

歯みがきに加えて保湿ケア

粘膜ケアが必要となります。



口内で汚れやすい場所

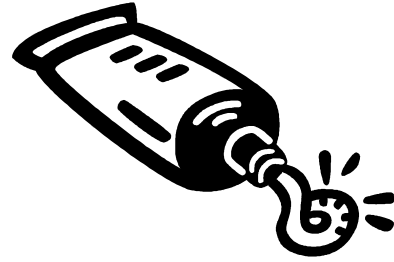
★保湿ケアと粘膜ケア

保湿剤

★ジェルタイプ

特長

- 液ダしの可能性が低いので、誤嚥リスクが低い
- 保湿の持続する時間が長いので、就寝中などにおすすめです。



★リキッドタイプ

特長

- ベタつかず使用しやすい
- 洗口液（マウスウォッシュ）の代用することで、保湿と洗浄が同時にできる。



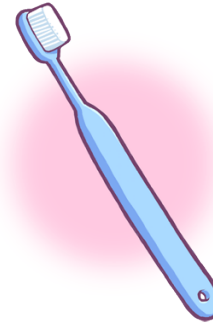
おすすめグッズ

それぞれの口腔状態や好みに合わせて選び、使用しましょう。

★粘膜フラシ

特長

- 歯フラシよりも柔らかい毛で、用途に応じて様々な形がある
- 吸引機に繋ぐタイプもある



★舌フラシ

特長

- 舌の汚れを取るフラシ
- 毛先が付いているタイプや毛先の付いていないシリコンタイプのものなどがある



★スポンジフラシ

特長

- 口が開きにくい方でもケアしやすい
- 指では届きにくい部分でも、口内の奥の方の汚れも取りやすい
- 使い捨てタイプで衛生面◎



歯と歯茎の間・舌・上顎

の順番で清掃します。
粘膜の清掃は、

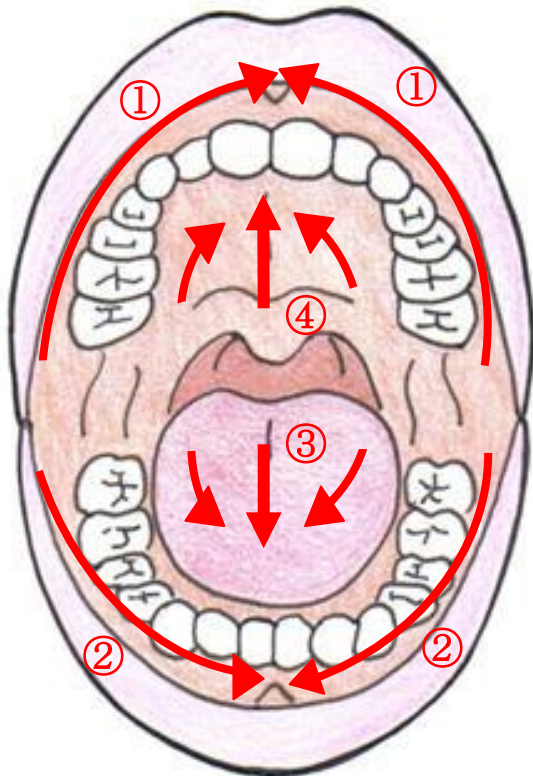
奥から手前に拭き取る

が基本です。

◆こんな方におすすめです

- ・口内が乾燥しやすい
- ・口内がネバネバする
- ・痰などの汚れが乾燥して口内に残りやすい
- ・口臭が気になる
- ・パサパサしたものが食べにくい

※上顎や、喉に近い部分は嘔吐反射が起きることがあるので無理に磨く必要はありません。



◆使い方

1 指にシートを巻き付けます。巻き付けた指で口内の汚れを拭き取っていきます。

2 歯茎・歯面・内頬を拭き取ります。

3 舌を拭き取ります。奥から手前に無理せず拭き取ります。

4 上顎を拭き取ります。奥から手前に無理せず拭き取ってください。

歯の間は「歯間フロシ」をすることをオススメします。

★舌フラシ

1日1回やさしく磨いてください。起床時が最も舌苔が溜っています。
朝の歯みがき時に行うのが効果的です。

- ①舌を前方に突き出します。
- ②力を抜き、舌表面をなぞるように
フラシを手前に引いてフラッシングします。

★歯フラシ

1日3回、歯みがきしましょう。

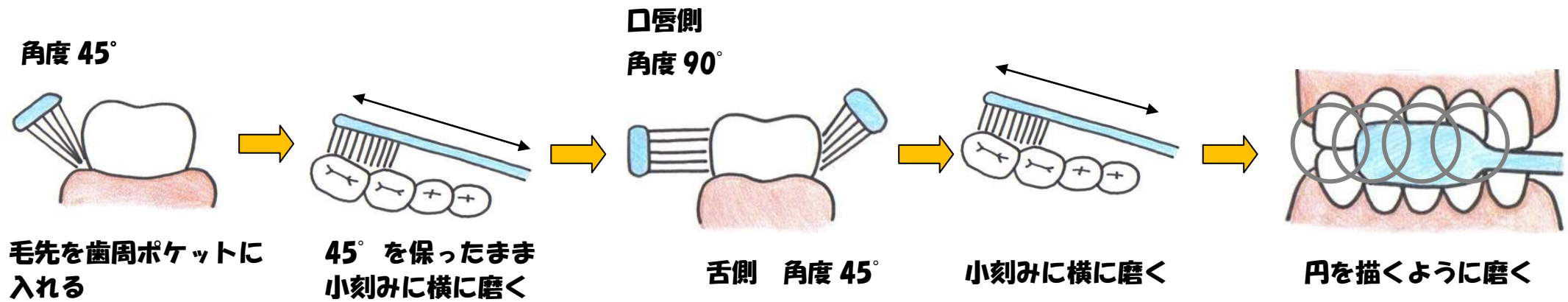
粘膜を傷つけずに歯垢をしっかりと落としましょう。

ポイント① 毛先をきちんとあててみがく

ポイント② 軽い力でみがく

ポイント③ 小刻みに動かしてみがく

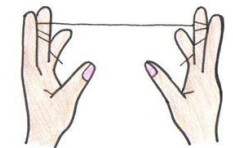
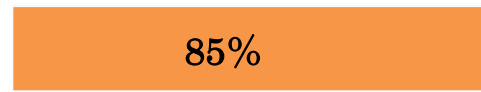
★歯の磨き方



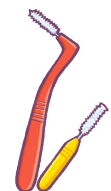
●歯ブラシのみ



●歯ブラシ+
デンタルフロス

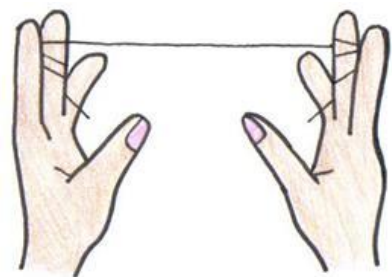


●歯ブラシ+
歯間ブラシ

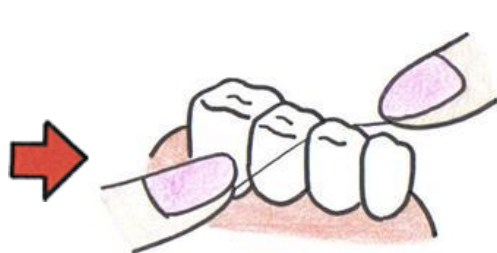


0% 20% 40% 60% 80% 100%

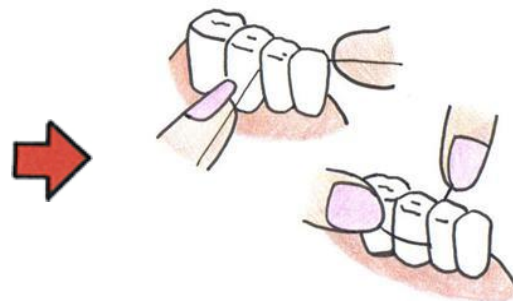
★デンタルフロス



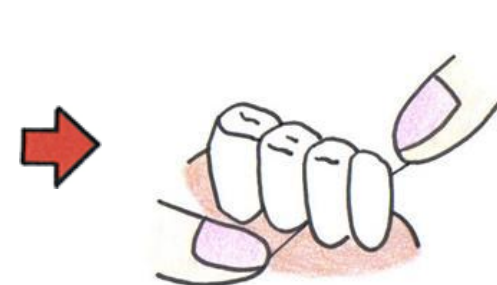
約 30 cm の長さ
に切る
両端を中指に約 15 cm
の間隔で親指に巻きつ
け人さし指で糸を掴む



歯と歯の間
に通す



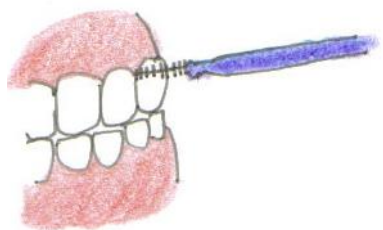
歯の側面に沿わせ痛く
ないところまで挿入
フロスを押しつけながら
上下に往復する



もう一つの歯の
側面にフロスを
押しつけ上下に
往復する

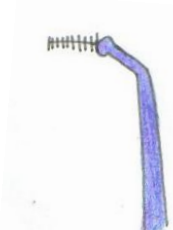
★歯間ブラシ

まっすぐに挿入



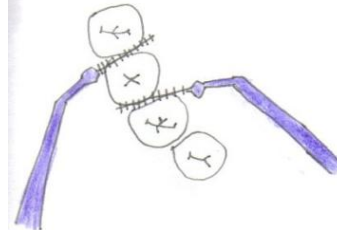
前後に動かす

根元から曲げる



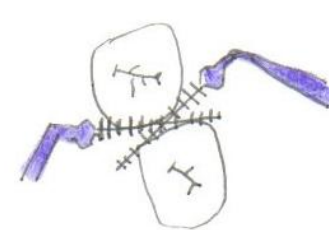
奥歯に使用するとき

奥歯は両側から



まっすぐに入れて
前後に動かす

慣れてきたら・・・



歯面・歯肉に沿って
多方面からみがく

★入れ歯のお手入れ

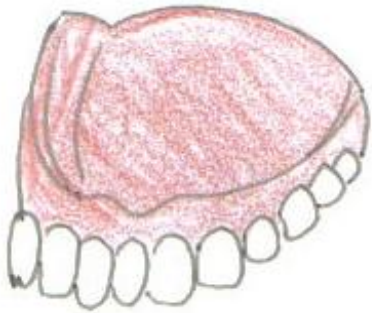
入れ歯が汚れていると食事が思うようにとれなくなる・口臭がひどくなるなど、ふだんの生活に支障をきたします。清潔を保つことが大切です。

義歯の汚れの

種類カンタンお手入れ二段階洗浄

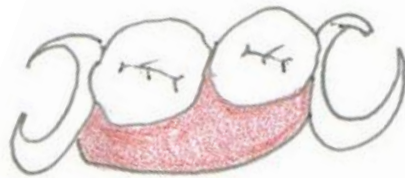
総義歯の場合

歯の隙間の食べカスや、タバコのヤニ、茶しぶ、歯垢に注意し磨きましょう。



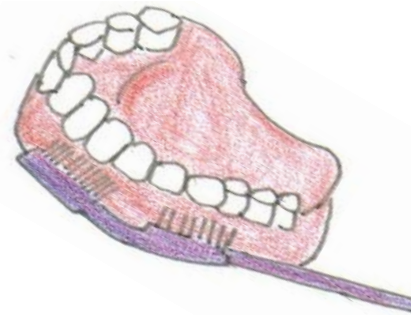
部分義歯の場合

目に見えない汚れは、カビ専用洗剤で殺菌しましょう。



第一段階

目に見える汚れを専用のフラシで磨きましょう。



第二段階

目に見えない汚れがある可能性があるため、カビ専用洗剤で殺菌しましょう。



※部分入れ歯はバネの部分を歯フラシ・歯間フラシを使って、みがいて下さい。

★お口のマッサージ（唾液をたくさんだそう！）

唾液には、健康を保つ大切な効果があります。唾液腺マッサージを行い、お口の潤いを豊かにしましょう！

●お食事前の唾液腺マッサージで味わい豊かに！

＜唾液の効果＞

①粘膜の若返り効果

②ガンの予防効果

③悪い菌から守る効果

耳下腺



指全体で両耳の前、上の奥歯の辺りを後ろから前にゆっくりと回します。

顎下腺



アゴの左右の縁の内側の軟らかい部分を親指で奥からアゴの先に向け5回に分けて押してゆきます。

舌下腺



アゴの裏側の真ん中の軟らかい部分を両手の親指で、押していきます。

＜舌の運動＞



舌を前に出す



舌を後ろへ引く



舌を左右に出す



舌で頬を押す（右・左）