

## お口の中を清潔に!見直そう口腔ケア!!

皆さんは、普段から口の中の健康に気をつけていますか?「歯磨きはしているけれど、意識したことはない…」という方が多いのではないのでしょうか?案外おろそかになりがちな“口腔ケア”、この機会に見直してみましょう!

### 口の中の不衛生が身体の不健康に!?

おとなの口の中には300種類の細菌が住んでおり、歯垢1mgに1億個以上の細菌がいるといわれています。これらの細菌は、口の中が不衛生だったり、常に乾燥した状態にあると、爆発的に増殖します。増殖した細菌や細菌の出す毒素が血管に入ると、全身をめぐる各臓器にたどり着き、様々な病気を引き起こします。それを予防するために、口腔ケアが大切です。また、だ液には口の中の汚れを洗い流してくれる働きがあります。

### <口の中の健康と関わりのある主な病気>

#### 誤嚥性肺炎

誤って、肺に唾液などといっしょに細菌が侵入して起こる肺炎です。高齢者に多く見られます。

#### 歯周病・虫歯・口臭

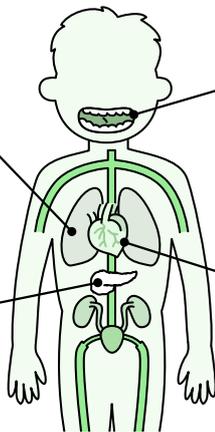
口の中に住みついた細菌が炎症を起こすと、歯周病・虫歯・口臭の原因になります。

#### 糖尿病・胃腸障害

糖尿病の人は、健康な人の3~4倍歯周病になりやすいと言われています。

#### 心筋梗塞・動脈硬化

細菌が血管や心臓に入ると、心筋梗塞や動脈硬化につながります。



### 東日本大震災の避難所でも・・・

避難所の生活は、歯ブラシや水が十分になく、口腔ケアがおろそかになりがちです。特に、免疫力の落ちた高齢者は誤嚥性肺炎を引き起こす危険性が高く、過去の震災でも多くの事例が報告されています。

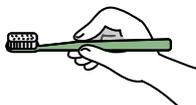
歯ブラシがない時は、うがいやティッシュ等で歯を拭くだけでも、口の中の清潔を保つために役立ちます。



### “口腔ケア”でお口の中を清潔に!!!

口の中が清潔になると、身体を健康を保つだけでなく、食事や話すことが楽しくなり、元気で明るい気持ちになれます。口腔ケアは正しいやり方で、毎日継続することが大切です。皆さんのやり方は、間違っていますか?

#### ○正しい歯ブラシの使い方



〈歯ブラシの持ち方〉  
ペンを持つ様に軽く持つ。



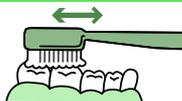
〈歯ブラシの当て方〉  
歯と歯ぐきの境目に90度で当てる。



〈動かし方〉  
軽い力で小刻みに動かす。1~2歯ずつみがく。



〈前歯の裏側〉  
歯ブラシのかかと部分を当て、小刻みに縦に動かす。



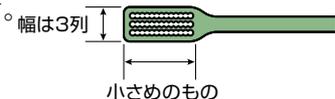
〈奥歯の溝〉  
歯ブラシの毛先を溝にしっかり当てて、横に軽くかき出す。



〈奥歯の裏側〉  
歯ブラシのつま先を使う。

#### ○歯ブラシの選び方

- ・ストレートでシンプルな形のものを選びましょう。
- ・毛の硬さは“ふつう”が一般的ですが、磨き方や歯肉の状態によっては“やわらかめ”が適します。
- ・1か月に1度は取り替えることを目安にしましょう。毛先が開いていなくても毛の弾力がなくなり、汚れを落とす効率が悪くなります。



#### ○舌のお手入れ

舌も歯と同様に細菌が付きやすく、口臭の原因になります。舌クリーナーややわらかい歯ブラシで、舌の表面を奥から手前に軽くかき出します。こすり過ぎは粘膜を傷つける可能性があるため、注意しましょう。



\*専用の舌クリーナーは、市販されています。