

～ 口腔ケアについて ～

歯と口のケアは虫歯や歯周病を予防することはもちろん、体調の保持増進のためにとっても大切です。またウイルス感染症予防にも効果があります。

歯みがきは1本1本意識して丁寧に磨くのが基本です。面倒がらず毎日しっかりとお手入れしましょう。

飛沫を防ぐ歯磨きのポイント (2021.北海道新聞より)

- 洗面所では「密」にならないように、人との間隔をあける。混雑時には時間をずらす。窓を開けるなど、換気を心がける。
- 歯磨き中は会話をしない。
- 口をできるだけ閉じ、歯ブラシを小刻みに動かして磨く。前歯の裏を磨くときは、唾液が飛びやすいので、顔を下に向けて口元を手で覆って磨く。
- 口をゆすぐ時は少量の水で、できるだけ洗面台に顔を近づけて、静かに吐き出す。
- 終了後はしっかりと手を洗う。洗面台の周りの水滴はペーパータオルなどでふき取る。

嘱托医 藤崎志保子先生からのアドバイス



入れ歯の手入れについて

入れ歯を装着すると口の中が複雑になり歯垢や食べかすがつきやすくなります。

食後歯を磨くのと一緒に入れ歯もはずして磨きましょう。また口の中を傷つけないため入れ歯の不具合などもしっかり調整しておきましょう

★ 栄養コーナー ★

食事は良く噛むことを心がけましょう

食べ物を良く噛み唾液をたくさん出すことで口の中の乾燥を防ぎ、虫歯の予防につながります。唾液は食事をよく噛むことで分泌量が増えます。また食事をしていない時はこまめな水分補給を心がけることで口腔ケアになります。