

ときしホームヘルパー通信

平成二十八年三月号

土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

No.35

口腔ケアは体全体の元気の源

高齢者は歯の数や唾液の分泌の減少、飲み込む機能の衰えなどから、虫歯や歯周病だけでなく、誤嚥肺炎、窒息、細菌繁殖、低栄養などの危険が高まります。きちんと口腔ケアを行えばこれらの危険はなくなり、さらに食事や会話が楽しくなることで生活の質も向上します。口の中の健康は、体全体の元気の源といえるのです。

日常生活でできる！

口腔清掃と口腔体操

◆口腔清掃

- ①毎食後の歯みがき
歯ブラシ、歯間ブラシ、糸ようじなどを上手に使い分けましょう。
- ②義歯（入れ歯）の手入れ
専用の歯ブラシでみがき、寝るときははずし保管しましょう。
- ③舌の手入れ
細菌繁殖や口臭予防のために、舌の汚れ（舌苔）もとりましょう。



◆口腔体操

- ①口を閉じたまま頬を膨らませたりすぼめたりする。
- ②口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。
- ③舌を出して上下や左右に動かしてみる。

①ふうせん体操

それぞれ5秒間行いましょう



②③舌の体操



1月21日にウエルフェアで行われた「介護者のつどい」の講習「効果的な口腔ケア」からのお話を紹介しました。定期的に行われます「介護者のつどい」には是非ご参加ください。

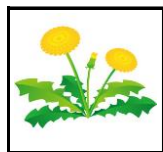
次回は、3月17日(木)13:30～ ウエルフェア土岐「福祉用具をうまく活用しよう」

ご参加お待ちしております。

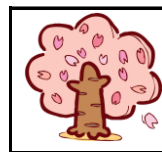


頭の体操 ～春のお花編～

①漢字で書くと難しい花の名前。絵と花の名前を結びつけてみてください。



土筆



桜



蒲公英

さくら

たんぽぽ

つくし

介護でお困りの方がお近くに見えましたら当ヘルパーステーションにご相談ください。

