

天寿荘ヘルパー便り



2017年 10月発行 256号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3101>

「口の中をきれいにしましょう！」

※年齢を重ねると、体にさまざまな変化が現れますが、口の中も年齢を重ねると問題が起きてきます。

◆口の中をきれいにすることで、さまざまな効果が現れます。

・唾液の分泌を促進させます

口の中の唾液が増えることで、虫歯や歯周病を予防する働きがあります。又、口の中の乾燥を防ぎます。

・感染症や発熱を予防します

口の中の汚れや細菌を減らす事で、感染症や発熱の予防につながります。

・頭の活性化につながります

口を開けたり閉じたり、噛んで食べるという動作は、脳に酸素を送ったり、刺激を与える為、脳の活性化につながります。



彼岸花も咲き始め、過ごしやすい季節になりました。実りの秋と言われるように、野菜や果物が多くお店に並びます。口の中をきれいにして、旬の美味しい食べ物をたくさん食べましょう。そこで今回のテーマは「口の中をきれいにしましょう！」です

◆入れ歯をはずした後の手入れ

- ・部分入れ歯の方は、左右の止めてある部分を一緒に外しましょう。
- ・総入れ歯の方は、下の入れ歯から外すようにしましょう。
- ・入れ歯を外した後も、やわらかい歯ブラシで口の中を磨くようにしましょう。
- ・洗面器などに水を張って、水を流しながら洗うようにしましょう。

※お湯を使うと、入れ歯が変形する事があるので注意しましょう。



※次の症状があれば歯医者さんに相談しましょう！

- ・歯の痛み
- ・歯ぐきからの出血
- ・歯がぐらぐらしている
- ・入れ歯が外れやすい
- ・硬いものが噛めない
- ・金属が舌に当たる
- ・食べ物を飲み込みにくい
- ・食事中にむせるようになった

歯周病の可能性や、痛いのを我慢する事で口内炎が出来たりします。

