



## 誤嚥性肺炎の予防のために口腔ケアが大切です

### 1 口の中が汚れていると…

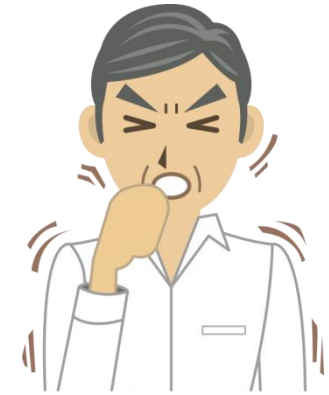
口の中はバイ菌でいっぱいになります。



### 2 口の中のバイ菌が肺に入ると



### 3 誤嚥性肺炎の原因に!!



## 1日1回、口の中を見るようにしましょう。

歯と歯ぐきの間

食べかすが残っていませんか？

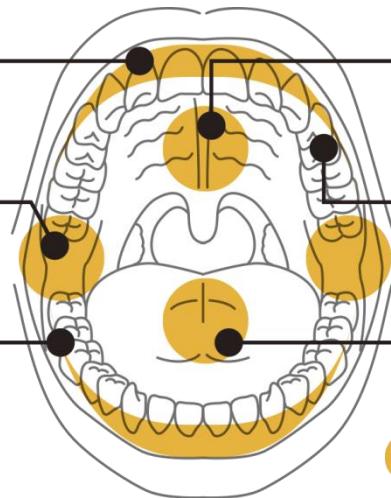
粘膜

口内炎はありませんか？

義歯

◎汚れていませんか？

◎義歯は合っていますか？



上あご

痰や痂皮が付いていませんか？

歯

虫歯はありませんか？

舌

舌苔(舌の汚れ)が付いていませんか？

● 口腔内の汚れやすい場所



## 歯ブラシで磨く時 注意する ポイント



1 歯と歯ぐきの間 → 舌 → 上あご  
の順で清掃します。

また、粘膜清掃は、

2 奥から手前に拭き取る が基本です。



※上あごや、喉に近い部分は嫌がる方や嘔吐反射が起きることがあるので、無理に行う必要はありません。

## 入れ歯の 洗浄方法

### 簡単磨き



1 流水下で、入れ歯についている食べかすやヌルヌルとした歯垢のかたまりなどを洗い流す。



2 汚れがある程度取り除いたら、入れ歯専用歯ブラシを使い、ヌルヌルがなくなるまで磨く。

### 義歯洗浄剤



3 入れ歯の保管容器にお水と義歯洗浄剤を入れて、入れ歯を浸す。

### 念入り磨き



4 流水下で、入れ歯ブラシを使用して、入れ歯洗浄剤のお薬成分や、浮き上がったヌルヌルをしっかり磨いて洗う。

※入れ歯は滑りやすいので、万が一落としてしまっても割れないように、入れ歯を手にとって磨くときは必ずお水を張った洗面器などを用意しましょう。



## 磨き忘れがないかチェックしてみましょう！

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目、かみ合わせ部分
- 奥歯の後ろ
- 欠損歯の周り
- 入れ歯のバネが当たる部分

