

サポートセミナー通信

2019.6 vol.30

「自宅でできる口腔ケア」を開催



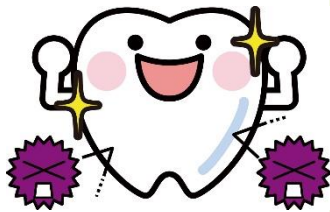
6月8日(土)

当院歯科口腔外科医師の泉 直也先生より、自宅でできる口腔ケアについての講義をして頂きました

口腔ケアのポイント

口腔ケアが大事な理由!!

- ①「食べる・呼吸する・話す」といった口腔機能の維持・回復
- ②虫歯・歯周病・口内炎の予防による歯の維持
- ③肺炎などの感染症予防
- ④心臓疾患・糖尿病などの全身疾患の予防及び改善
- ⑤がん治療の副作用で生じる口内炎などの口腔粘膜炎の予防・症状軽減



日頃から自分や家族の口腔内に関心を持ち、病気になる前から口の中をきれいにすることが非常に重要!

①歯・歯肉の清掃 (ブラッシング)

歯ブラシを使用し「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」に毛先を当てて軽い力で小刻みに動かして磨きます

②舌・粘膜の清掃

舌苔は舌用ブラシを使って1回につき10回程度奥から前に向かって1日2回を目安に。時間をかけて除去する気持ちでケアのし過ぎに注意

③義歯の清掃

義歯ブラシで汚れを落とした後、義歯洗浄剤につけ、その後さらに義歯ブラシで清掃します。義歯は細菌が付きやすいため日々の清掃が非常に重要です

④口腔内の保湿

口の中の乾燥は様々なトラブルの原因になります。乾燥のある方はまめな水分摂取やうがい。症状の強い方には保湿剤の塗布がおすすめ



保湿剤にも歯磨き粉にもなる「リフレケア」をお土産に。売店でも購入できます

2019年9月7日(土) 10:00~11:30
『「がん」と「くすり」』 開催します
皆さんの参加をお待ちしています!