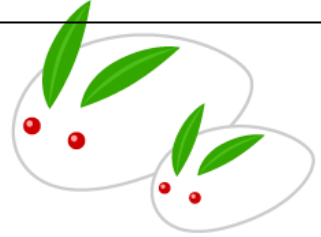


天寿荘ヘルパー便り



2021年 12月発行 292号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>

「口腔ケアで感染症対策！」

コロナウイルスは一年を通して、インフルエンザや風邪は冬場に流行しやすい病気です。

「口は、感染症の入り口であり出口」という言葉があります。ウイルスは、唾液に混入していることがわかっています。歯磨きなどの口腔ケアで感染を予防しましょう！

＜口の中をきれいにする口腔ケアには
2つの意味があります＞

☆「衛生面」・・・虫歯や歯周病、口臭など、
口腔内トラブル予防のためのケア

※歯や義歯が汚れたままでは、食欲がなくなり、
口腔内が乾燥したり舌に汚れが分厚くついたりしたままでは、
味が感じにくくなります。

☆「機能面」・・・口腔機能を維持、
向上するためのケア

※口腔機能が悪くなると、薬を飲みにくくなったり、食事の時にむせるようになつたりします。また、滑舌が悪くなったり、食べこぼすようになつたりします。



寒さが冬本番となってきました。コロナウイルスの流行も続いています。インフルエンザや風邪対策も必要です。しっかり口腔ケアを行い、口の中の細菌数を減らしましょう。そこで今月のテーマは「口腔ケアで感染症対策！」です。

マスクをすることで、口をあまり動かさなくなつたりしていませんか？楽しく口腔トレーニングを行う為に、自宅で簡単に出来るお口の体操を紹介します。

＜水なしで行うぶくぶくうがい＞

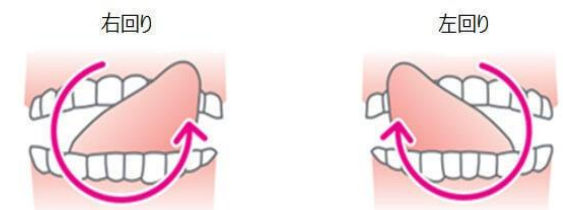
・口周りの筋力を高めます。
※食べこぼしの予防になります。



・片方ずつ“ぶくぶく”とうがいをするように動かします。
・頬をふくらまかしたり、すぼめたりしても良いです。

＜お口の体操＞

・口の中で舌回し。
※唾液が出やすくなり、
舌に力が入るようになります。



・ほうれい線を口の中から広げるイメージで、
舌を大きく口の中で回してみましよう。
・左回り、右回り、それぞれ10回ずつ行いましょう！

年末年始、食事を楽しく美味しく食べれるよう、お口の中のケアや体操をされてみてはいかがでしょうか。

