

# すずらんカルテ vol.4

4月18日は「4（よ）月1（い）8（歯）日」との語呂合わせから「よい歯の日」とされています。今回のテーマは「なぜ口腔ケアが必要なのか」です。

## 口腔ケアとは？

歯磨きは、歯や舌の汚れを除去するためだけではなく、主な効果には、

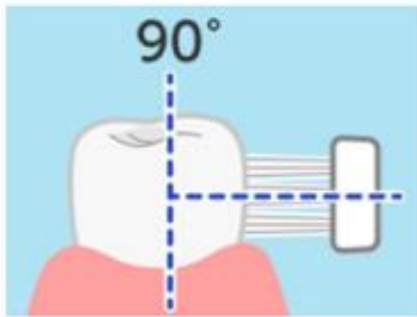
- ①虫歯や歯肉炎を予防し、**味覚の維持・改善**、**脳の活性化**につながる
- ②唾液分泌を促すことで、**食物を飲み込みやすくし****誤嚥性肺炎を予防する**
- ③**飲み込む機能を維持・改善する** があります。

また口腔ケアは、歯磨きだけを指すではありません。舌の奥や上顎を冷水・氷水で刺激することで、**飲み込む動作を円滑にする**効果があります。

その他にも、**食事や会話ができることで、意欲の改善やコミュニケーションを円滑にする**効果も期待できます。



## 歯磨きの方法



歯面に対して90°にしっかりあてます。



噛み合わせ面に対して90°にしっかりあてます。



前歯の裏側や歯並びの悪いところ

汚れをかき出しやすくするため、角度に沿ってタテにあてます。



毛先が歯周ポケットに入り、汚れがかき出しやすいよう45°にあてます。

毎日きちんと口腔ケアを行い、  
元気に過ごしましょう！！