

## 介護が必要な方へのお口のケア

健康の維持と回復の第一歩は、食事です。

十分な栄養をとるためには、歯と口の機能を保つことが大切です。

お口のケアには、歯ブラシのほかに綿棒やガーゼ、スポンジブラシ等を使って、汚れをとる方法があります。



### ◎お口の手入れと用具の工夫

1. まずは手を洗い、綿棒で巻綿子をいくつか作る。

図のように割り箸を使用してもよい。



2. 綿花をお水やお湯に浸してからコップの壁に押し当て、十分にしぼる。



3. 片方の指（人差し指等）で、頬と歯ぐきの間を広げるようにする。



4. 巻綿子で口の中をふく。



5. 歯ぐきを指で円を書くようにマッサージする。



6. 歯の表面や口蓋（上顎のドーム状の部分）、舌の汚れは指にガーゼを巻いてふく。

### 巻綿子の作り方

(1) 割り箸に綿を巻き付ける



(2) ガーゼをかぶせ、輪ゴムでとめる



### 歯に関する相談やお問い合わせはこちらまで

鳥取県庁健康政策課

☎0857-26-7202

東部総合事務所福祉保健局

☎0857-22-5695

中部総合事務所福祉保健局

☎0858-23-3143

西部総合事務所福祉保健局

☎0859-31-9318

日野総合事務所福祉保健局

☎0859-72-2037

社団法人鳥取県歯科医師会

☎0857-23-2621

東部支部

☎0857-23-3197

中部支部

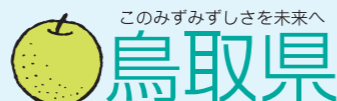
☎0858-22-5472

西部支部

☎0859-33-3864



健康づくり文化創造プランは「とりネット」でご覧頂けます。  
(<http://www.pref.tottori.lg.jp>)



# 歯と口の健康づくり

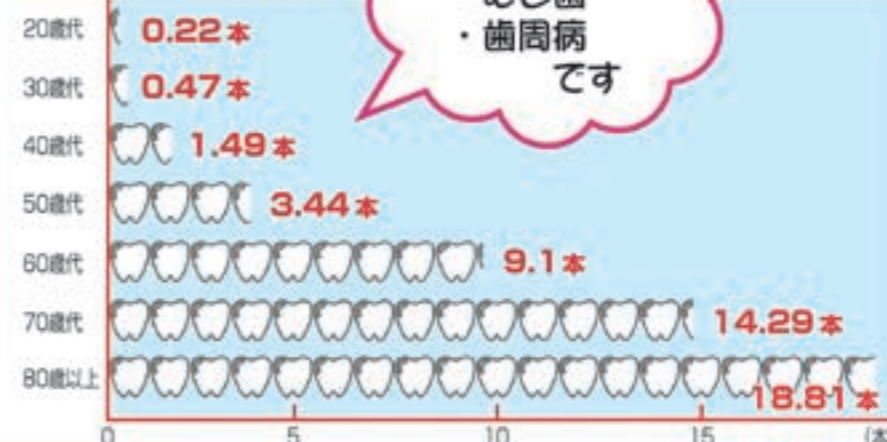
ハチマルニイマル  
—8020運動をご存知ですか—

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

### 自分の歯を大切に



### 年齢からみた失う歯の数



歯を失う主な原因は  
・むし歯  
・歯周病  
です

(H17年県民歯科疾患実態調査)

### もし歯がなくなったら・・・

1. かむ力が低下する。

奥歯を1本失っただけでかむ力は65%になります。全部歯を失い、総入れ歯になるとかむ力は、歯が全部揃っている時の25%になってしまいます。

2. かみ合わせが悪くなる。

歯を抜けたままにしておくと、隣の歯が動いたり、かみ合わせる歯がのびたりして、上下左右の歯並びのバランスが悪くなりかみにくい状態になります。

3. 残った歯がむし歯や歯周病になりやすくなる。

歯が抜けるとうまく噛めないで、歯垢や歯石がたまって汚くなり、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

4. 言葉の発音が不明瞭になる。

歯がなければ、唇の形も不正確になり舌の位置も決まらず、その結果発音がしにくくなります。  
(サクラガサイタ→シャクラガシャイタ、ミシシッピー→ミヒヒッピー)

5. 顔にゆがみが生じる。

顎の骨や関節のバランスが崩れ、顔の形や身体の骨格にゆがみが出ることがあります。

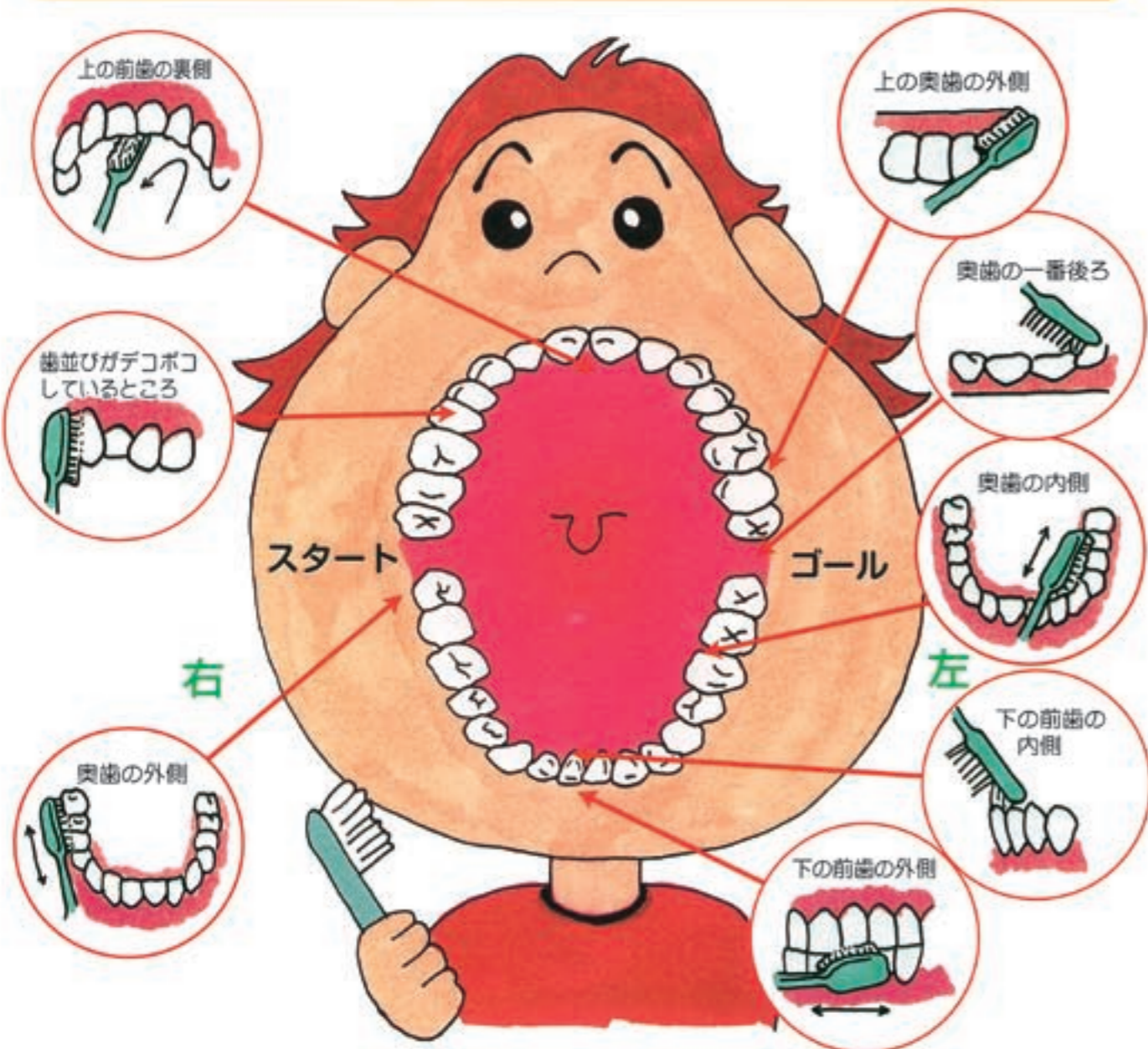




# ブラッシング 入門

## 歯みがきのポイント

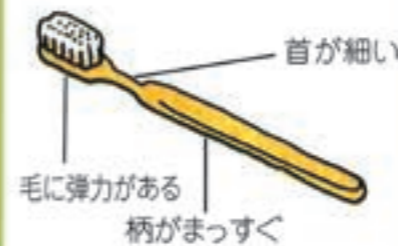
- ① 力を入れすぎない (200 ~ 300gの圧力で、歯ぐきにあてて痛まない程度)
- ② 歯ブラシの毛先を歯の面に直角にあてる。
- ③ 1カ所を10回ずついいねいにみがく。



## あなたの歯とお口の清掃グッズ

### ◎歯ブラシ

#### 普通の歯ブラシ (一般的な歯ブラシ)



#### 改良歯ブラシ



\* 歯ブラシの柄に包帯やタオル等を巻いて太く持ちやすくする。

#### 電動歯ブラシ



#### 歯ブラシ交換目安



#### 使った後の管理

よく水洗いして乾燥させ、清潔に保管する



### ◎デンタルフロス (糸ようじ)

歯と歯が接している面をこすって、汚れやプラークを取り除きます。



### ◎歯間ブラシ

歯と歯のすき間の大きさに合わせて、自分の歯の状態にあったものを選びましょう。



### ◎歯磨剤

フッ化物配合歯磨剤を使うと、むし歯予防に効果的です。