

口腔ケアの実施頻度と時刻

要 介護高齢者に対する口腔ケアは毎食後行うことが基本です。しかし様々な介助で多忙な介護者が要介護高齢者に口腔ケアを1日3回行うことは現実的に不可能な場合が多いようです。ではどうすればいいのでしょうか？

実は、一度きれいに口腔内の歯垢を除去すれば、新たな歯垢が形成されるまでほぼ24時間かかります。そこで今回紹介した口腔ケアシステムを1日1回しっかり行えば、虫歯や歯周病予防のみならず歯垢中細菌による誤嚥性肺炎などの全身的感染症も予防することが期待できます。また口腔器官の機能活性化も認められ、摂食機能等の維持・回復にも効果があります。

1 日約5分間の口腔ケアシステムにより、ほぼ必要な口腔ケアを行なえることが科学的に明らかとなっていますので、最低1日1回の口腔ケアが必要です。

次 に口腔ケアを行う時刻ですが就寝前に行うことをお勧めします。なぜなら睡眠中は唾液の分泌量が減少し口腔内の自浄作用が低下するため、口腔内微生物が増殖しやすい状態になるからです。しかしながら施設や病院において夜間の介護者が不足する場合は、人員の都合のつきやすい昼間の時間帯でもかまいません。

以 上より口腔ケアは毎日、最低1回の実施が原則です。それと補完する意味で、歯科医師や歯科衛生士による専門的口腔ケアが週1回程度行われれば、より良い口腔衛生管理ができるのです。



休日・夜間の救急歯科治療や身障者の歯科診療も行っています
高松市歯科救急医療センターへご連絡ください

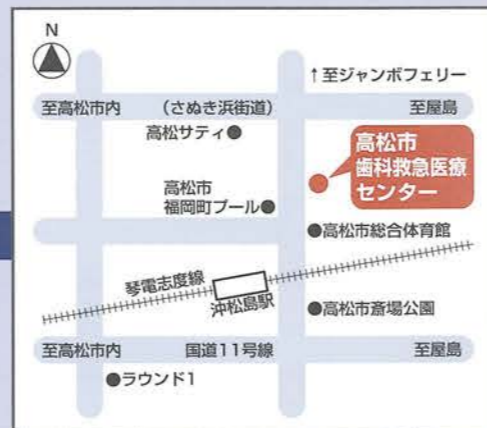
	休日歯科診療	夜間救急歯科診療	身障者歯科診療				
診療内容・時間							
休日診療	9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00						
夜間救急診療		19:30 ~ 21:30					
身障者診療	10:00 ~ 16:00 <small>完全予約制</small>						
	月	火	水	木	金	土	日・祝
	休診	休診	休診	休診	休診	休診	●
	●	●	●	●	●	●	休診
	●	休診	休診	●	休診	●	休診

(社) 高松市歯科医師会
 〒760-0066 高松市福岡町3-36-23
 FAX 087-851-1120

お問い合わせ・診療のご予約は

☎087-851-1167

ホームページから <http://www.418takamatu.com>



もぐもぐ施設だより

歯医者さんからのかわらばん



正しい口腔ケアでみんな笑顔！

往診 (訪問歯科診療) でお困りの方

歯科医院を紹介します！

「高松市歯科医師会」は訪問歯科診療をご希望される方に
 歯科医院を紹介いたします

【お申し込み・お問い合わせは】

☎087-851-1166

口腔ケア（歯口清掃）とは、口腔の衛生管理に主眼をおいた一連の口腔清掃と義歯の清掃のことをいいます。口腔ケアは高齢者の生活の質の向上や口腔内の健康維持としてのケアであるばかりではなく、誤嚥性肺炎の予防など全身的健康の維持・増進にも直結することが、多くの研究において証明されています。とはいえ、多忙な介護・看護現場ではなかなか実践できなかつたり、介護者の負担になってしまつたりすることがあるのではないのでしょうか？今回は、だれでも数分で実践可能な効率的な口腔ケアシステムの一部をご紹介します。



口腔ケアシステムの一部

1 うがい(30秒)

できる方にはうがいをしてもらい出てきた汚れを確認してもらう。



ケア前

2 口腔ケアスポンジ(1分)

口腔粘膜・歯肉のバイオフィルムを破壊し細菌を遊離させる。



ケアの様子



口腔ケアスポンジ

3 舌ブラシ(30秒)

舌苔を除去し細菌を遊離させる。



舌ブラシ使用例



舌ブラシ

4 歯ブラシ・電動歯ブラシ(2分30秒)

歯ブラシは鉛筆の持ち方で磨くと細かい動かし方ができます。歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当て細かく振動させます。



歯磨きの様子



歯ブラシ・電動歯ブラシ

5 うがい(30秒)

1の写真と比べてとてもきれいになりました



きれいになりました

口腔ケアの実施頻度と時刻は？ 裏面に続く→