

ワンポイント介護

口のケアの大切さ

食後の歯磨きは、歯の清潔を保つために欠かせません。
また、口の中の汚れは歯ぐきや舌、ほおの内側にも付いています。
これらを放置すると歯周病などの原因になりますので、きれいに汚れを取り除き、口の中の環境を清潔に保つことが口腔ケアの目的です。

●だ液の分泌をうながす

口の中が汚れていると、だ液が出にくくなり、口の中が乾燥して細菌が繁殖しやすくなります。

汚れを取り除いて、口の中を清潔にし適度な刺激を与える口腔ケアを行うことでだ液が少しずつ出てくるようになります。

●肺炎の予防

高齢者に多い誤嚥性肺炎は、口の中に残った食べかすや細菌が肺に入ることによって起こる病気です。

口腔ケアをしっかり行い、口の中を清潔にして細菌が繁殖できないようにしておけば、誤嚥性肺炎を防ぐことができます。

●認知症の予防

口の中を清潔に保つことで、歯周病や虫歯を防ぐことができます。

自分の歯で食べ物をしっかりかんで食べることができれば、低栄養を防ぐだけでなく、脳に適度な刺激を与え、認知症の予防にも効果があります。