

ワンポイント介護

口のケアの大切さ

食後の口の中の汚れは歯ぐきや舌、ほおの内側にも付きます。これらを放置すると歯周病などの原因になるので、きれいに汚れを取り除き、口の中の環境を清潔に保ちましょう。食後の歯磨きは、口の中をケアします。

●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。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で起こる病気です。口腔ケアをしっかりと行い、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

口腔ケアを行い、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。ご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、低栄養の状態を防ぐだけでなく、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。