

# 口腔ケア していただけますか？



## 継続的な口腔ケアが大切です！

皆さんは日ごろから口腔ケアをしていますか？  
感染症の予防には、手洗いやうがい、  
マスクの着用や手指の消毒などがありますが、  
「口の中を清潔に保つ」ことも  
感染症の予防にとっても重要です。  
栃木県及び栃木県歯科医師会では  
口腔ケアを推進するため、啓発動画を制作しました。  
この動画を毎日の口腔ケアの参考にしてください。  
虫歯や歯周病などの口腔内トラブルの予防だけでなく、  
口腔ケアにより全身の健康を維持し、  
健康的な日常生活を送りましょう！



動画は、栃木県歯科医師会のホームページからご覧いただけます。



栃木県歯科医師会



で検索してください。



スマートフォンや  
タブレットのカメラで  
簡単にアクセスできます。

# 口腔ケア動画のご紹介

## ① 口腔ケアは感染症予防につながる



口腔ケアを行うことで、むし歯、歯周疾患、口臭、口腔乾燥、舌苔、口内炎、口腔内細菌感染、カンジダ症、肺炎の予防につながります。

歯周病を慢性的に患っていると、動脈硬化や心臓の病気、肺炎などの呼吸器疾患など様々な全身の病気を発症する危険性を高めます。歯周病が全身に及ぼす影響として代表的なものの一つに誤嚥性肺炎が挙げられますが、口腔ケアにより口腔内細菌数を減らすことによって誤嚥性肺炎や感染症を予防する効果が報告されています。

## ② 口腔ケアのポイント（介助者向け）



口腔機能の低下は、要介護状態の重度化を招くことにもつながるため、介護予防の観点からも日頃の口腔健康管理は重要です。

口腔ケアに抵抗がある人には口腔ケアを気持ちよいと感じてもらうことが大切です。ムリはせず、あせらず、少しずつ口腔ケアに慣れてもらいましょう。

ここでは、舌のブラッシングや歯ブラシの使い方、入れ歯の手入れ方法なども解説しています。

## ③ 口腔ケアを諦めないで（オーラルフレイル予防）



健康寿命を延ばすということは要介護、要支援状態になることを未然に防ぐということです。高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。その前段階には「オーラルフレイル」という歯や口の機能が衰える状態が現れます。オーラルフレイルの予防法として、日々の口腔ケアはもちろんのこと、かかりつけ歯科医を持ち定期的に受診することがとても重要です。

お口の中を健康に保ち、おいしく食事を取ることが健康寿命を延ばす第一歩と言えます。

動画は、栃木県歯科医師会のホームページからご覧いただけます。



栃木県歯科医師会



で検索してください。



スマートフォンやタブレットのカメラで簡単にアクセスできます。