



年の瀬も押し迫り、新年を迎える準備をされていることと思いますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

年末年始の行事にともなう飲食などで、いつもと違う食事内容であったり食生活が乱れやすくなる事があるかと思しますので、今回は「口腔ケア」についてのお話をさせていただきたいと思ひます。

## 口腔ケアとは？

口腔ケアには大きく分けて口腔の「清掃を中心とするケア」と「機能訓練を中心とするケア」があります。

今回は、口腔の清掃を中心とするケアについてお話しします。

### 高齢者の口腔内にはいろいろな問題があります。

高齢になると、噛む力の低下や薬の影響で、唾液の分泌量が低下します。そのため歯の表面や舌、粘膜についた汚れや細菌を洗い流す口腔内の自浄作用が低下してしまいます。

歯茎が下がることで歯の根元が露出し、そこから虫歯や歯周病にかかりやすくなってしまいます。

最新の研究結果では歯周病原因菌からアルツハイマー型認知症の成分が生産されるとされています。

### 口腔ケアで得られるとされる効果について

口腔ケアをすることにより、歯ブラシ等で唾液腺を刺激することで唾液の分泌が促進されます。

これにより自浄作用も生まれ、虫歯や歯周病の予防になります。

また、口の中にいる細菌、表皮感染症や食中毒を引き起こす「黄色ブドウ球菌」、呼吸器感染症を引き起こすおそれのある「肺炎桿菌」などの予防にもつながります。



## 手軽に口腔ケア！

食事のあと、すぐに歯磨きをすることが難しい時や、

口臭が気になる、口腔内が不快な時、

お水が使えないベッドサイドなどでは

口腔清拭用のウェットティッシュをおススメします！

指に巻き付けて口腔内を拭くだけなので

こまめに口腔ケアができ、

いつも口の中を清潔に保てます。



## オーラルプラス 口腔ケアウエットティシュー (マイルドタイプ)

介護隊掲載 vol20-1  
P32-2 掲載商品



60枚入り  
**320円(税別)**

だんらん  
おすすめ



100枚入り  
**640円(税別)**



お店の味を、ご自宅で。  
**雪詩慕雲上越店 ネットショップ**  
オリジナルブレンド珈琲をはじめ  
厳選した珈琲豆を  
お買い求めいただけます。



## 雪詩慕雲上越店 夜営業

毎週 金・土曜日 19時～24時

※都合により休業や閉店時間が早い場合がございます。

お問合せ:080-8842-2828 村松

最初の1時間 3,000円

以降30分毎に 500円

※滞在時間でお支払いいただきます

※アルコールを飲まれない方は

1,000円引き

