だんらんご利用者様・ご家族様

だんらんだより

No.142

だんらん福祉用具貸与販売事業所
管理者　村松　明日美

だんらんイメージソング
ハレルヤ

梅雨の季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
6月 4 日は6(む)4(し)にちなんで「虫歯予防デー」になっています。
皆様、歯と口を大切にしていますか？今回は、「歯と口の健康」についてです

☑ 口腔ケアで QOL(生活の質)も向上する

口腔ケアは、口のトラブルの予防だけではなく、食べることや話すことをサポートし、生活にリズムをつくって、QOLを向上させる目的もあります。

① 抵抗力が上がる

口の中がきれいになると、唾液の分泌もよくなり、口から入った細菌やウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。

② 噛むことで老化防止になる

噛むことで脳への血流を増やし、脳の動きを活性化します。認知症の人ほど口の中にトラブルをかかえ、噛むことができない状態が多いという報告もあります。

口の中の清潔とよく噛むことは健康と認知症の予防につながるということです。

☑ 高齢者に多い口のトラブル

・むし歯　・歯石、歯垢　・歯周病　・口内炎　・入れ歯が合わない　・舌苔　・きつい口臭　など唾液の分泌量の減少、歯の摩耗、歯茎のやせ、あごや舌の運動機能の低下などにより高齢者の口の中はトラブルを抱えやすくなっています。歯磨きは本人にまかせきりだったり後回しになったりしがちですが、口腔ケアをしっかり行ったり必要に応じて歯科医院への受診をしたりしてお口のトラブルを軽減させましょう。

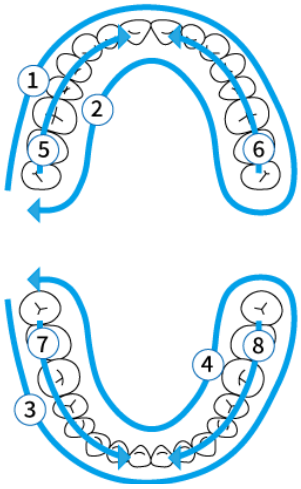
だんらんの提携歯科は管理栄養士もいる安江たなか歯科医院です。

一般社団法人 日本訪問歯科協会

歯磨きの順番例

順番を決めて歯磨きすることで、効率よく磨き残しなく歯磨きすることが可能です。
・前歯は2面　唇側、舌側　・奥歯は3面　頬側、舌側、咬合面

① 口の中にたまった食べかすや歯垢を取り除き、細菌の繁殖を抑えて歯石を防ぐ。
② 歯ぐきを歯ブラシでマッサージして、血行をよくする。



磨く順番
①→②→③→④→
⑤→⑥→⑦→⑧

歯ブラシはえんぴつのように軽く持つ。歯ブラシの当て方は、歯と歯肉の間で 45 度の角度で当てる。
2～3mm 幅で軽く小刻みに 20 回程度動かす。
特に歯垢が付きやすい歯と歯ぐきのさかい目などは念入りに。

今月のおすすめ商品

日常使いにも災害の備えにも便利
オーラルプラス
口腔ケアウエッティー　マイルドタイプ

776 円(税込)

歯磨き以外の口腔ケア
災害時の備蓄品にも欲しい一品です

393 円(税込)

だんらん福祉用具
〒942-0171　新潟県上越市頸城区北方125-9
TEL 025-530-3657

だんらん福祉用具のリンク集
各種 SNS やインターネットショップの一覧をご覧いただけます

上越　だんらん　検索
https://danran.co.jp/

まちの表情「切り取る」ポータルサイト
KIRITORU
キリトル上越
「キリトル上越」は、まちで暮らす「人」に焦点を当てたまちの表情を切り取るポータルサイトです。
https://kiritoru-j.com