



今年の桜は少し早く満開を迎えそうです。

感染症が流行しておるので、自宅にこもってしまうことが多いかと思います。晴れた日には、飲み物をもって、外の空気を吸いにお出かけしてみたいはかがでしょうか？

帰宅後は「うがい」「石鹸で手洗い」をしましょう。

《栄養士／室岡》

今月は「口腔ケア(お口のお手入れ)」について

高齢になると、上手に歯磨きができなくなったり、面倒に感じてしまったり…

お口の手入れを手抜きしてしまうと、口の中の菌が増えてしまいます。この状態で誤嚥してしまうと、肺炎になる確率が高くなり危険です。

〔誤嚥とは…〕

本来は食道を通して胃の中に入らなければならないものが、誤って気管内に入ってしまうことです。

通常は、気管内に異物が入ると、咳など反射が起きます。この咳や吐き出す力が加齢とともに鈍くなります。

食べる際は、少しずつ、ゆっくり噛み、お口を清潔に保つようにしましょう。

口腔ケアのポイント

スポンジブラシの使い方

頬



上から下に向けてブラシを動かす。

舌



奥から手前に向けてブラシを動かす。

口蓋



咽喉頭にブラシをつき当てないように注意し、奥から手前に向けて動かす。

口唇の内側



左上、右上、左下、右下に分けて清掃する。

力の入れ過ぎによる歯肉や口腔粘膜の損傷、義歯やブリッジの誤飲、歯ブラシの刺激による嘔吐・窒息などの事故が起こることがありますのでご注意ください。