

に対し歯ブラシをきっちり当てましょう。歯間ブラシ、デンタルクロスなどを使用すると効果的です。

・うがい

うがいは口の中の汚れを洗い流すだけでなく、口腔リハビリにもなります。

・義歯（入れ歯）の清掃方法

義歯は落としても割れないように水を張った容器の上で、水を流しながら洗います。歯磨き粉で洗うと、義歯に傷がついてしまうので歯磨き粉は使用しないで下さい。義歯は細菌の貯蔵庫になっています。装着したまま寝るとさらに菌が増殖してしまうため、夜寝る時は義歯をはずし、洗浄剤を使用して保管しておきます。

・口の動きを維持、改善する口腔ケア

足や腕の筋力が、加齢とともに衰えるように、口の周りの筋肉も低下してきます。口の周りの筋肉を積極的に動かすことにより、唾液の分泌が促進され、「咬む・飲み込む・声を出す力」を維持・改善します。また、口を動かす動作は脳に刺激を与え、顔の表情も豊かになります。

一人でも複数でも楽しみながら、毎日行うことが大切です。

風船を膨らます、楽器を吹く、ストローでブクブク吹く、シャボン玉を膨らます、早口言葉やしりとりなど、ゲーム感覚で行ってもよいと思います。

誤嚥防止のためによく行われている嚥下体操をご紹介します。口や頬を動かすと唾液の分泌がよくなり、飲み込みやすく食べやすくなります。食事前の準備として行います。

・嚥下体操

①深呼吸

リラックスして腰をかけた姿勢をとり、お腹に手を当てます。鼻からゆっくり息を吸い、お腹を大きく膨らませます。息を吐くときは、口をすぼめます。これを5回繰り返します。



②首の体操

ゆっくり後ろを振り返ります。左右とも2回繰り返します。



首を左右にゆっくりと2回ずつ回します。



耳が肩につくようにゆっくりと、首を左右に倒します。これを2回繰り返します。

