



特集

『器質的口腔ケア』について知ろう!



『口腔ケア』が大切な理由とは?

口腔ケアは、健康な歯や歯茎を保つだけでなく、全身の健康にも影響を与えます。口の衛生状態が悪化すると、虫歯や歯周病だけでなく、細菌が体内に侵入し、誤嚥性肺炎や糖尿病、心疾患のリスクが高まります。特に高齢者は嚥下機能の低下が食事や栄養摂取に影響を及ぼし、生活の質の低下につながるため、適切な口腔ケアが必要です。口腔ケアは「器質的口腔ケア」と「機能的口腔ケア」の2種類に分けられます。今回は器質的口腔ケアについてご紹介いたします。



すぐに始められる『器質的口腔ケア』についてご紹介いたします!

日々の小さな積み重ねで、口腔機能の維持・向上につながります。楽しみながら習慣化できる方法を取り入れてみてください!

1 毎食後の歯磨きを習慣にしましょう

可能であれば、歯間ブラシやフロスも使用すると、より効果的です。



2 舌の清掃を忘れずに行いましょう

舌ブラシやガーゼで舌苔(ぜったい)を取り除きましょう。



3 うがいをこまめに行いましょう

緑茶や塩水でうがいをする、抗菌作用が期待できます。



● 記事を作成する際に参考にしたサイト: <https://selrea.co.jp/>

