

正しいプラークコントロールで健康を維持しよう!

口の中の歯や歯肉まわりには、約300種類以上の細菌が何億もいます。これらの細菌は、むし歯や歯周病、口の臭い、あるいは様々な体の病気にかかわっています。

口の中の細菌がかかわっている病気

●むし歯 むし歯は感染症の一種で、その原因はプラーク中の細菌です。



むし歯

●歯周病

●歯肉炎 プラークの中の細菌が増えると細菌の出す毒などが引き金となり、歯肉に炎症がおきます。



健康な歯肉

●歯周炎 歯肉炎がさらに進んで歯を支える骨にまでおよぶと歯周炎となります。歯の支えがなくなり、歯がゆるんだり、移動したり、抜けたりします。



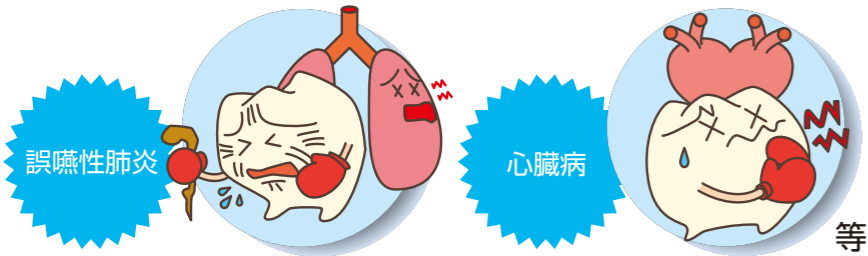
歯肉炎

●口の臭い 何億もの細菌が、口の中のタンパク質を分解することにより臭いが発生します。



歯周炎

●様々な体の病気



等

これらの病気から体を守るために、歯の周りのたくさんの細菌を取り除くこと(プラークコントロール)が大切です。

障害のある方、保護者や介助者、歯科医師と歯科衛生士等のチームワークで、効果的なプラークコントロールを行い、口の健康、体の健康を維持しましょう!

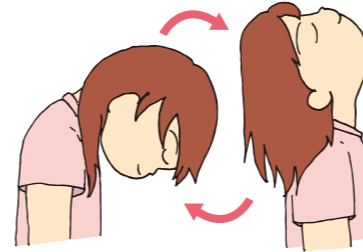
※歯のまわりにある細菌のかたまりを歯垢(プラーク)といいます。

食事の工夫

「食べること」は毎日の楽しみであり、生きがいともなります。障害のある方の中には、食べる楽しみを持ってない方も多いのではないのでしょうか。そこで、食べる楽しみを再発見してみましょう。

●食べる前に

食事の前に首の周りの筋肉等をリラックスさせるようにすると、むせにくくなると言われています。



●食べた後に

飲み込みの状態にもよりますが、しばらく上体を起こしたままにしましょう。食後の歯磨きは、誤嚥性肺炎の予防から必ず行いましょう。



●食べやすい調理の仕方

食べ物をかむ力や飲み込みの状態に合わせて調理しましょう。

水分の少ないぱさついたもの、麺類のスープ、みそ汁などは、とろみをつけたり、裏ごしをするなどペースト状にして、のどを通りやすくしましょう。



ご存じですか? とちぎ歯の健康センター

当センターでは、歯に関する相談や心身に障害のある方のための歯科診療等を行っています。

詳しくは、当センターまでご連絡ください。

TEL.028-648-6480

むしばゼロ

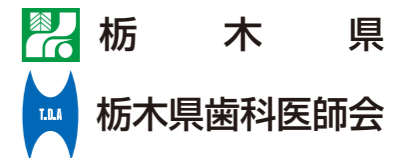
8020運動推進事業

お口の健康

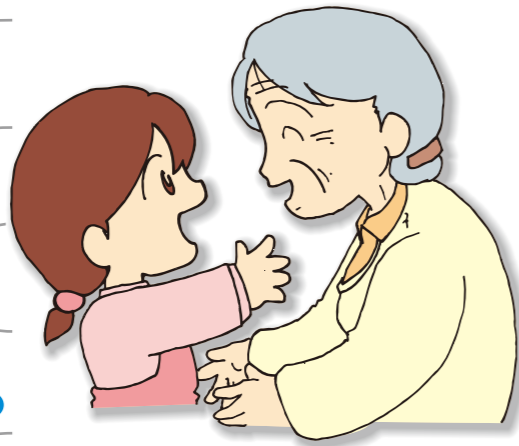
障害のある方のために

ハチマルニイマル
8020運動
ってなんだろう?

80歳になっても、健康な自分の歯を20本残そうという運動です。



食べること、
会話をすることは、
人生の生きる
喜びであり、
健康の源です。



歯と口の健康のためには、**予防**が一番です



障害のある方の口腔に関する予防、治療は原則的には健常者と変わりありません。

しかし、自分で食事や歯磨き等ができない方は、介助が必要です。

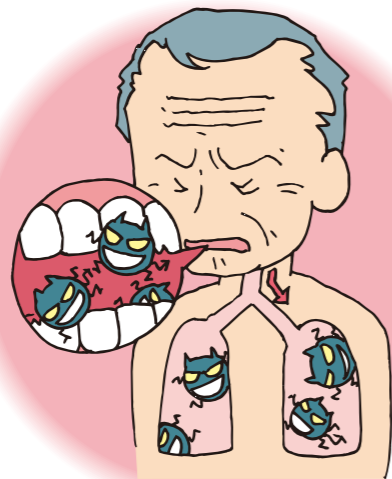
今回のリーフレットでは主として、予防について説明・解説します。

誤嚥による肺炎を予防しましょう

誤嚥とは、気道内に食べ物や唾液等を吸い込むことです。その結果、肺炎がおきることが多く、死につながる場合もあります。

誤嚥による肺炎の原因には、唾液が減ることによって口の中の細菌が増えることや、せきによって体外に排出する機能が低下することがあります。

口の中や入れ歯を清潔にすることで、誤嚥による肺炎を予防しましょう。



QUESTION 口腔ケアとは?

口腔ケアとは、口の中全般に関わるケアの全てをいいます。特に障害のある方の口腔を清潔に保つことは、年齢を問わず健康を維持するうえで重要です。

口腔ケアはできるだけ本人が行い、どうしてもできない部分や、不十分な部分については、保護者や介助者が手助けするようにします。

口腔ケアの内容	歯・歯肉のブラッシング	期待できる効果	むし歯や歯周病の予防
	お口の中の食べかすの除去		歯周病の改善
	歯肉・頬のマッサージ		誤嚥性肺炎の予防
	食べる・飲み込み機能の訓練		口臭の予防・軽減
	入れ歯の取りあつかい		発声・食べる・飲み込む機能の改善
	など		など

必要な用具

●歯ブラシ

全体の形を横から見たときに、ブラシの頭部と柄の部分が一一直線のもの。握りやすい柄と小さい頭部(前歯2本分くらい)のもの。ブラシの硬さは「やわらかめ」または「ふつう」のもの。



●工夫した歯ブラシ

障害の状況に合わせ、工夫したもの。



●電動歯ブラシ

自分で歯ブラシを動かすことが難しい方には便利な用具。毛先を歯や歯肉に強く当てすぎないように気を付けて使用する。



●歯間ブラシと糸ようじ

歯と歯の間にはさまった食べ物や、歯垢の除去に使用します。



●歯磨き剤

うがいができない方は、歯磨き剤を飲み込んでしまうことがあるので、誤飲を予防するためには歯磨き剤の使用に注意しましょう。

歯磨きの姿勢

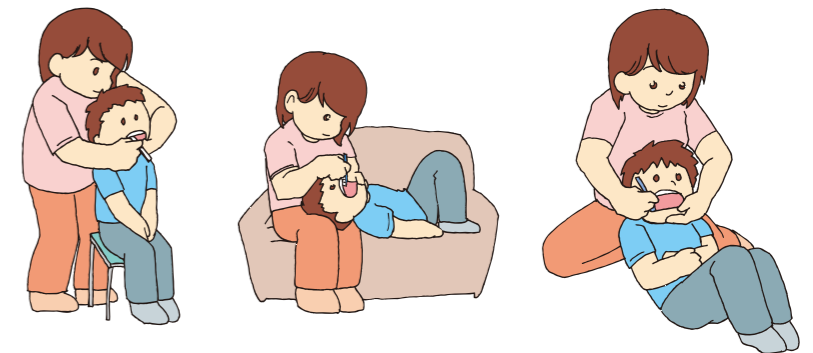
①自分で歯磨きができる場合



・楽に歯磨きができる姿勢を工夫しましょう。
・必要があれば、最後に保護者・介助者が仕上げ磨きをしましょう。

②保護者、介助者が行う歯磨き

歯磨きを嫌がらない場合



歯磨きを嫌がる場合

・頭と体の固定を確実にしましょう。
・磨く人も磨かれる人も楽な姿勢で行いましょう。
・口の中がよく見える姿勢で、明るい所で行いましょう。

