

歯の衛生週間によせて

④

桐生市歯科医師会

健康でいて長生きするには「口腔(こうくう)ケア」が大切です。

高齢になると、とくに
お口のケアに注意して
ください。

その基本は自分自身
で行う毎日のケア「セ
ルフケア」ですが、歯
科医師や歯科衛生士に
よる「口腔清掃につい
てのアドバイス」と「専

門的清掃(ブラッシング
・歯石除去など)」、

お口のケアと誤嚥性肺炎の予防

そして口腔機能に対す
るリハビリテーション
(プロフェッショナル
ケア)が重要です。

口腔清掃とは、うが
い、歯磨き、入れ歯の
清掃、舌・粘膜の清掃

のことで、口腔機能リ
ハビリテーションと
は、咀嚼(そしゃく)・
嚥下(えんげ)訓練、
せき払い訓練、発音訓
練のことです。これら
をうまく組み合わせる
ことでケアの効果をよ
り高めます。

誤嚥性肺炎とは、口
腔内の唾液や細菌が
誤って気道に入り込む
ことで起きる肺炎で
す。とくに夜間に起こ
りやすく、「むせ」な
りや、

どの自覚症状がないこ
とがあります。

▽栄養状態の改善▽認
知症予防▽誤嚥性肺炎
リスク回避―などに結
びつき、生きる意欲が
とがあります。

口腔清掃や口腔機能
回復によって、お口と
喉(のど)の細菌を減
らせば、咀嚼と嚥下が
スムーズになり、食べ
る量が増え栄養状態が
改善するので免疫能力
が向上します。

※ ※
歯の衛生週間行事
6月1日午前10時から
午後3時、桐生市保健
福祉会館。歯科健診、
歯科医療相談コーナー
のほか、市民公開講座
もあります。