

## 歯磨き

- 😊 歯のない方は舌、粘膜のケア（13ページ）をします。
- 😊 経管栄養の方も口腔ケアは必要です。（16ページ）

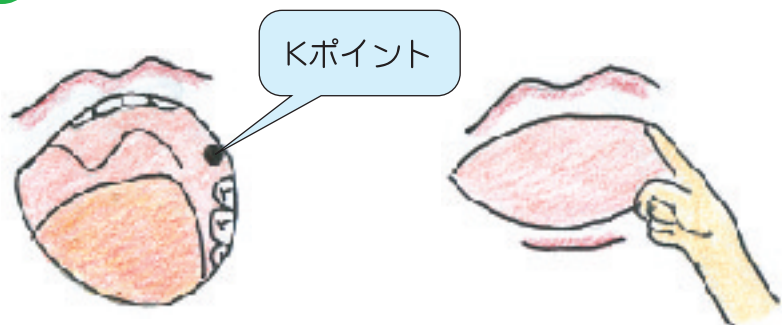
- いきなり口に歯ブラシを入れずに、まず 手→肩→頬 というように、口から遠いところから近い方に向かって徐々に触れていき、口の緊張をやわらげましょう。  
指で歯ぐきをマッサージしてあげると、歯磨きの受入れがよくなります。
- 口の中を明るくするために、指を口の中に入れ頬を広げます。  
口の端を引っ張ると痛いので、頬を外側から引っ張っても見えません。  
前歯を磨くときは唇をそっと広げましょう。
- 歯ブラシの毛先を歯の表面にまっすぐ当て、小さく動かします。  
表面に付着している歯垢（プラーク）を取り除くようにしましょう。  
※強く磨きすぎるなど、本人にとって苦痛になる口腔ケアにならないように気をつけて下さい。口腔ケアの方法で分からないことがあればご相談下さい。  
藤沢市保健所 地域保健課歯科担当（0466-50-3592）



- ☆乾いた歯ブラシでは痛いので、歯ブラシは水で湿らせてから使しましょう。（誤嚥防止のため水分は十分に切ります）
- ☆水を入れたコップを用意し、歯ブラシが汚れたらすすぎながら磨きます。汚れた水はこまめに替えましょう。（コップを2つ用意できるなら、1つには水を入れ汚れた歯ブラシをすすぎ、1つはお茶や洗口剤を入れ、さっぱりさせるのも良いでしょう。）
- ☆水の代わりにお茶（緑茶、紅茶、ほうじ茶、番茶、ウーロン茶など）で歯磨きやうがいをするのもよいでしょう。カテキンの抗菌効果が期待できます。

## 口を開けてくれない場合

下あごの歯ぐきに沿って指を奥に入れ、ぶつかった辺り（Kポイント）を刺激すると口が開きます。  
割り箸などを噛んでもらい、口を開けてもらってケアする方法もあります。



## 歯ブラシを使ったストレッチ

歯磨きの時に、球状ブラシや歯ブラシの背を使って内側から唇や頬を伸ばします。頬、唇への刺激が、動きの悪い人にとってリハビリにつながります。



頬の場合、上から下へ、下から上へ、意識して伸ばすようにします。



唇の場合は、上・下・右・左の4か所に分け動かします。