202008 在宅介護事業部 No. 6



品質向上人人通信 みずたま介護ステーション





フレイル予防 ~「口腔ケア」~

お口を使うことがポイントです!!

オーラルフレイル=お口のささいな衰えを予防するには

- ・ささいな口の変化を見逃さない。
- ・口腔の環境を整える⇒口腔ケアをしっかり行う。
- ・健口(健康)体操を習慣にしましょう!
- ・定期的な歯科受診⇒体の健康診断と一緒です。

毎日の口腔ケアを口腔リハビリとして... 【ブクブクうがい】



お水をお口に含む。



左側のほほを膨らま せ、3~4回ブクブク



右側のほほを膨らま せ、3~4回ブクブク と動かす。



鼻の下、上唇と歯ぐき の間を膨らませ、鼻の 下を伸ばすようにあ ごを上下に動かしな がら、上唇と歯ぐきの 間で3~4回ブクブク



ほほ全体を膨らませ、 3~4回ブクブクと動

- ・うがいをすることで 口腔周囲筋の運動になる。
- ・1回のうがいを長くす る事で筋トレ効果が更に アップ!

【舌の清掃】



なるべく力を入れて まっすぐ「ベー」と出す。



歯ブラシを縦に奥から手前に「川」を書くように磨く。



TOKIOMARINE NICHIDO

⇒感覚刺激

舌を磨くことで刺激を入れる

- ・磨くために舌に力を入れて 前に出す
- ⇒運動刺激

毎日行う口腔ケアが生活リハビリとなる。 意識して行うことが大切!

× お食事前には

- ●口唇、舌、頬の運動 ●水分を一口
- ●発声トレーニング (会話など)
- ●正しい姿勢で食べる
- ●首・肩周辺のリラクゼーションが効果的です。 ★食後には

毎回きちんとうがいや歯磨きをし、入れ歯は 外して洗浄するなど、いつも口腔内をきれいに しておくことが大切なポイントです。

🔭 観察ポイント

- ●義歯の不具合・汚れ・破損
- ●虫歯 ●歯肉からの出血・腫れ・痛み
- ●残渣 ●口臭 ●舌苔

歯科医・歯科衛生士の訪問に立ち合い評価や 指導内容を共有し口腔ケアに生かすことが 大切です。

(訪問の方はケアマネに提案し情報を共有し よりよいサービスに繋げましょう)