

Lesson1

歯ブラシは握らず、ペンを持つように

つい力が入りやすい人は歯ブラシの持ち方にも注意を。歯ブラシの毛の弾力性を活かすように、ペンを持つときの持ち方で軽く握るのが基本形です。



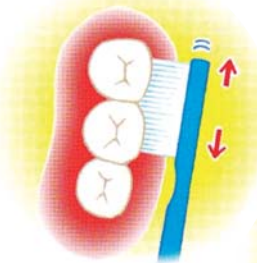
Lesson2

歯ブラシの毛先で小刻みに磨く

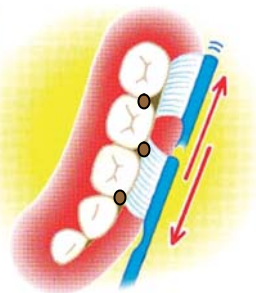
歯に毛先が当たっていることが大事。毛先を1ミリから数ミリくらい小刻みに動かします。20~30回磨いたら次の歯にずらします。裏側も同様に。

- 小刻みに動かすと歯と歯の間にも毛先が届く。
- 大きく動かしてしまうと、毛先が歯と歯の間を素通りして磨き残しが…。

ブラシを大きく動かすと…
歯と歯の間に毛先が届かず●色の部分が磨けない。



小刻みに動かすと、歯と歯の間まで毛先が届いて、磨くことができる。



口腔ケアの流れ

退院後の口腔ケア

- かかりつけ歯科に『退院後の口腔ケア』を予約し、この資料を提出してお口をきれいにしましょう。
- 訪問口腔ケアを希望される方は、各郡市歯科医師会にお問い合わせください。
- お口を使っていない(胃ロウ栄養)方や歯がない方にも口腔ケアは必要です。
- 1日1回は、ほぼ完璧に清掃できることを目標としてください。歯磨きが楽になる口腔ケア用品や保湿剤などは、各郡市歯科医師会にお問い合わせください。
- お口が渇かないように口内保湿剤をこまめに塗りましょう。

歯科医療者のみなさまへ

退院後に口腔ケアを受けることが望ましい患者さんに対して、病院等からこの資料を配布しております。口腔ケアの予約が入りましたら、口腔清掃とセルフケア指導をお願いします。

また、要抜歯症例は、全身状態の関連もありますので、主治医と時期を含め十分にご相談ください。

< 問い合わせ先 >

(社)柏歯科医師会附属 歯科介護支援センター
TEL : 04-7162-6480



退院後の肺炎予防

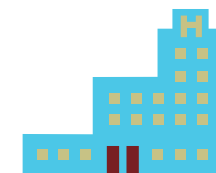
このパンフレットをかがり
つけ歯科にお持ち下さい!



退院後のお口のチェック



脳卒中術後の方
重症脳卒中・頭頸部
外傷術後の方
胃ロウ手術後の方



病院



かかりつけ歯科

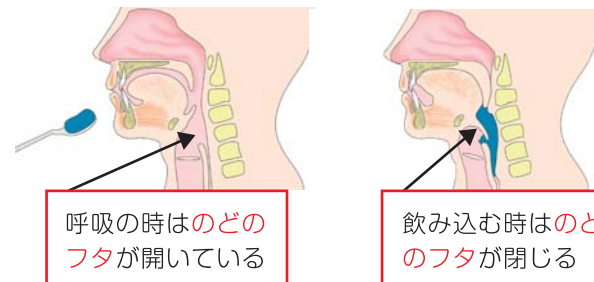
脳卒中などの術後は、『飲みこみ障害』が起こる場合があります。術後に食べることが出来ていても、お口や身体に麻痺がある間は、『飲みこみ肺炎』を起こしやすくなります。

退院後の肺炎を予防するために口腔ケアをうけましょう!

千葉県：(社)柏歯科医師会

Q. 飲み込み障害とは何ですか？

【のどは呼吸と飲みこみの交差点】



私たちはふだん、いつでも呼吸ができるようにのどのフタが開いています。そして、飲みこむときだけ、このフタが閉じて食べ物が食道に流れる仕組みになっています。

ところが、脳卒中術後は身体に麻痺がおこると同じように、**お口やのどにも運動や感覚の麻痺が残ります。**

そのため、フタを閉じる反射が鈍り、気管に入りやすく、ムセやすくなります。このように、食べにくくなることを『飲みこみ障害』といいます。

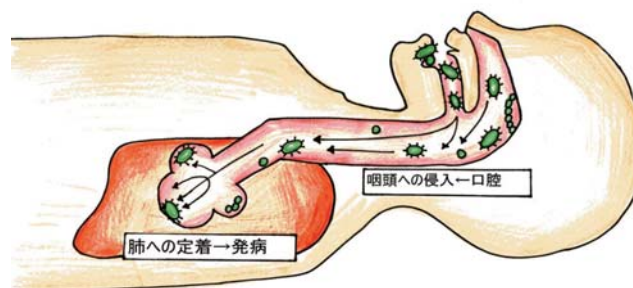
Q. 胃口栄養でも歯磨きは必要ですか？

お口から食べなくなると、お口の中に炎症を起こしやすいバイ菌が増えてきます。また、お口を使わないことで、だ液の飲みこみが悪くなり、だ液が気管に入りやすくなります。だ液には、お口のバイ菌が多量に含まれているため『飲みこみ肺炎』を起こしやすくなります。

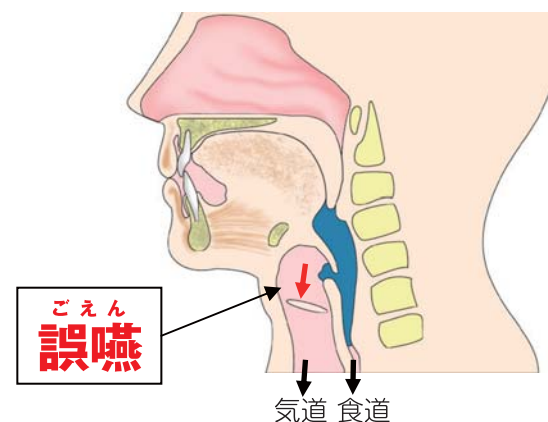
胃口栄養の方でも、毎日必ず口腔ケアをしてください。

Q. ^{ごえん}誤嚥とは何ですか？

食べ物やだ液が誤って肺に入ることです。



脳卒中術後や肺炎後には、かなりの方が夜間寝ている時にだ液を肺に飲みこんでいるといわれています。



お口や身体の麻痺があるため、**のどのフタ**を閉じる反射が鈍り、ムセたり誤って肺に食べ物や液体が入ります。咳が弱い方や体力の衰えた方では、『飲みこみ肺炎』を起こします。



Q. 脳卒中の術後に、お口から食べられて いる方はどのような注意が必要ですか？

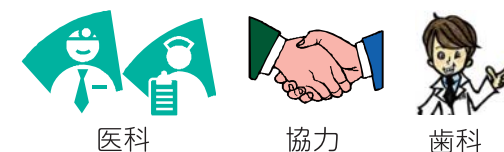
術後に運動麻痺がなく食事が食べられる方でも、お口やのどの感覚麻痺から誤嚥することがあります。

また、**身体麻痺が残存した方は、数ヶ月後に飲みこみ肺炎を起こすことがあります。**毎日の歯磨きをしっかり行い、かかりつけ歯科にて定期的な口腔ケアを受けましょう。

Q. 在宅で注意することは何ですか？

食事の姿勢を正しくしましょう。そして、患者さんのペースで正しい食形態の食べ物を食べましょう。**ムセ、のどの違和感、痰の量の増加、平熱より1度以上の発熱や元気がない場合は、医療者に報告しましょう。**また、毎日の口腔ケアをしっかりとってください。

《医療と歯科の連携》



医科

協力

歯科

『お口から食べる』ということは、人間らしく生きるために大切なことです。本事業は、病院や往診医療者と地域歯科が協力することで、**肺炎を予防し、自分のお口から安全に食べる**ことを目的としています。

退院後もかかりつけの歯医者さんで安心して診ていただけてください。