

自分で歯の手入れができない

高齢になると少なからず具合の悪いところがあると思いますがなかには、寝たきり状態で家族の方の介護を受けている方も多いと思います。「なかなか歯までは、手がまわらない」と言うことがあっても、いざ痛みがでた時はとても大変です。また、口の中の汚れ(細菌)が原因となって引き起こされる「誤嚥性肺炎」の予防のためにも、お口の手入れが非常に大切です。歯ブラシを使って歯をみがいてあげたり、入れ歯を洗ったりと日頃の少しずつの手入れをしてみましょう。

●歯が残っている時

口の中は、歯に冠がかぶっていたり、グラグラ動いていたり、むし歯で大きな穴があいてしまっている歯などさまざまです。

歯と歯の間にすき間もでき、歯垢がたまりやすくなっています。そのままにしておくとむし歯が進み、歯ぐきのはれや出血をひきおこします。

- 水を入れたコップと小さめの歯ブラシを用意します。
- 歯ブラシをコップの水でぬらし、残っている歯をみがきます。
- 何度も歯ブラシをすすいで、繰り返えしみがきましょう。
- 歯をみがけない時は、口に水をふくませて、吐き出すだけでもよいでしょう。



●入れ歯(取りはずしができるもの)の時



歯(人工歯)や、ピンク色の床・金属のところは粘膜に直接あたります。細菌の繁殖予防に歯ブラシで汚れをおとしましょう。



流水で汚れをおとす時、水を入れた器を用意し、入れ歯をおとしてこわさないような工夫をしましょう。



夜、入れ歯をはずしておやすみになるときは、入れ歯を水の中につけておきましょう。