

お口チェック!

お口の中でどこが気になりますか?
チェックを入れてみましょう。

- ・むし歯がある ☐
- ・歯がしみる ☐
- ・歯ぐきから血が出る ☐
- ・歯がグラグラする ☐
- ・入れ歯の調子が悪い ☐
- ・インプラントがある ☐
- ・口臭が気になる ☐
- ・口内炎がしやすい ☐
- ・飲み込みにくい ☐
- ・むせやすい ☐
- ・舌がヒリヒリする ☐
- ・口がネバネバする ☐

※ チェックリストで気になるところがありましたらかかりつけの歯科医師・歯科衛生士にご相談ください



かかりつけの歯科医院は
あなたのお口の健康を守ります



むし歯や歯周病を予防し、お口の機能を健康に維持するために、定期検診や専門的なお口のケアを受けましょう。

かかりつけの歯科医院

歯科医院名

住所

TEL

担当歯科医師

担当歯科衛生士

歯科衛生士はお口の健康を通じて
健やかな生活を支援します

監修:公益社団法人 日本歯科衛生士会
〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
URL:<http://www.jdha.or.jp>

制作:サンスター株式会社

脳卒中の方の お口の健康を 守るために



お口の機能や衛生状態を整えて
お口のトラブルを予防しましょう

お口の変化

1 食べる・飲むことの問題

体に麻痺がある場合は、お口も感覚が低下したり、動きにくくなります。そのため「かむ」「飲み込む」「義歯を使う」ことが難しくなります。

2 腕や手の動きにくさ

自分で歯みがきをすることが難しくなります。そのためむし歯や歯周病の進行を防ぐためには、お口の清掃の工夫や介助が必要になります。

3 顔や口の感覚低下

お口の感覚が低下すると食事中に食べ物が口の中にあることに気が付かず残ってしまいます。また唇や頬を噛んでしまい、傷を作ってしまうことがあります。

4 顔面の麻痺

顔や口に麻痺があると左右バランスよく噛むことや、口を閉じて飲み込むことが難しくなります。そのため誤嚥性肺炎(食べ物や唾液が細菌と共に肺に入り起きる肺炎)になりやすくなります。

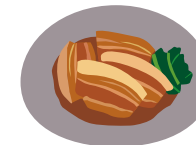
お口の健康を保つためにできること

お口の周りの感覚や運動機能の障害に合わせた方法があります。



食べ物の調理や形状の工夫

「うまく噛めない」「食事の時によくむせる」など食べる機能が弱くなった方の食事は、誤嚥や窒息をしないように調理の工夫が必要になります。それぞれの食べる機能に合わせて、適切な食材を選び、十分に下ごしらえをすることで食べやすくすることができます。



噛む力が弱い人は歯茎でつぶせる程度に柔らかく加熱します。

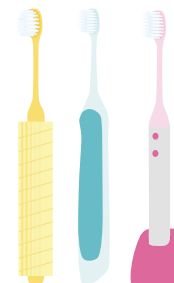


口の中で、まとめる力や飲み込む力が弱い方は、つなぎやとろみづけになる食材を加えて、のどに送りやすい形状にします。

歯みがきの工夫

口腔清掃用具の選択

歯ブラシの柄の太さや、刷毛部の大きさ、ブラシの硬さなど、把持力や口腔内の状況に合わせて選択します。握力が弱い場合は、歯ブラシは軽いものがよく、持ち手の部分が太めの方が握りやすいでしょう。手の振るえなどがある場合には重いものを選ぶと良いでしょう。



入れ歯の清掃

ブラシを固定することにより片手でも清掃しやすくなります。入れ歯を洗浄するには落下しても壊れないように水を張ってから清掃しましょう。入れ歯洗浄剤の併用が有効です。



お口のリハビリと歯科治療

お口の機能を維持する方法

嚥下体操(肩・頸部・舌・口唇・頬など)
胸郭の関節可動域訓練、鼻呼吸訓練、咀嚼訓練、咳嗽訓練などがあります。

舌体操で舌の動きを訓練する

(それぞれ5回ずつ行いましょう)



舌を出し入れする



上・下に動かす



右回り、左回りにぐるりとまわす



右・左に動かす

歯科治療について

少しでも不具合を感じたら歯科医院へ!お薬手帳を忘れずに。訪問歯科診療のご利用もお気軽に相談ください。

