

## 高速ぶくぶくうがいと入れ歯のお手入れ

高齢者のオーラルケアで目指したいのは、自分の口に関心を持って、口腔内の清潔を自分で守りながら、いかに年を重ねていけるかということです。鍵となるのは歯周病対策で、最低1日2回しっかり歯磨きを行うことを基本に、夜のケアは歯磨きの前に歯間ブラシやデンタルフロスなどで歯の隙間の掃除をする事がポイントとなります。口腔内に食べカスがあると、それを栄養分として口腔内最近が増殖し、約4時間で細菌の集合体できて歯周病の原因となるのです。

更におすすめしたいのが高速で行ううがいです。多くの人は漠然とうがいをしていると思いますが、うがいを音を立てて高速ですることによって、①口腔内の汚れを強い水圧で落とす、②口の周りの筋肉や舌を強化するという2つの効果が得られます。

では早速、**高速ぶくぶくうがい**をしてみましょう！



① 口の中全体に水をめぐらし、3回程度ぶくぶくして吐き出す。

② 左の頬あたりで10回程度ぶくぶくして吐き出す。

③ 右の頬あたりで10回程度ぶくぶくして吐き出す。

④ 前の上の歯あたりで上口唇をしっかりと膨らますように10回程度ぶくぶくして吐き出す。

同様に下の歯のあたりで下口唇をしっかりと膨らますように10回程度ぶくぶくして吐き出す。

⑤ 口の中全体に水をめぐらし、3回程度ぶくぶくして吐き出す。



Point

1回のうがいで  
口に含む水の量は  
20~30ml程度に  
しましょう。



## 入れ歯のお手入れ

入れ歯に食べカスやプラークが付着して、そのまま汚れを放置すると、雑菌の繁殖やニオイの原因となります。適切な手入れは口腔内の健康はもちろん、全身の健康を守るためにも重要です。

入れ歯の手入れでよくある**間違った**仕方

- 熱湯に入れる
- 硬い歯ブラシやスポンジを使う
- 歯磨き粉で磨く
- 漂白剤に浸ける
- 入れ歯洗浄剤に長時間浸ける

入れ歯の**正しい**手入れ方法

- 柔らかい歯ブラシでブラッシングする
- こまめに水またはぬるま湯に浸けておく
- 食事をするたびに洗浄する
- 定期的に調整する
- 就寝前に入れ歯洗浄剤を利用する



入れ歯は消耗品であり、適切に手入れをしても修理や買い替えの必要が出てきます。具体的には、プラスチック製の入れ歯で約3~5年、金属製の入れ歯で約5年~10年が目安です。10年以上使用することもできるようですが、衛生的には推奨されません。定期的に歯科医でのチェックや入れ歯の更新を検討することが大切です。

