

タカサニュース3月号

平成 22 年 3 月発行 第 151 号 (株)タカサ

やってみよう、かんたん口腔ケア！

“口腔ケア”とは口の清掃のことで、身近なもので言えば「歯磨き」がそのひとつです。最近では、歯磨き以外にも味覚の正常化、口の中の乾燥予防、唾液の分泌、飲み込む力の向上、口の中の細菌を減らすなど様々なことを目的としたケアが含まれます。先月号でお伝えした“嚥下（えんげ）障害”も“口腔ケア”によって予防することが可能です。今回はそれらの中から2つのケアを簡単に紹介します。

飲み込む力を鍛える体操

首を左右にゆっくり傾げる（左右5回ずつ）
両肩を上げたら、スッと力を抜くように下げる（約10回）
呼吸を整えて、唾液をゴクンと2回続けて飲み込む



唾液腺マッサージ

耳の下の刺激：親指以外の4本の指を頬に当て、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって約10回ゆっくりと回す
あごの下の刺激：親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下までの5ヶ所くらいを、1ヶ所に対して5回程度順番に押す
舌の下の刺激：両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにグーッと約10回押す

これらのケアは、食事前に行うことをお勧めします。飲み込む力を鍛えることにより、飲食物が飲み込み易くなり、むせ込みを軽減することができます。また、唾液は食べ物を飲み込む際の助けとなるだけでなく、殺菌効果や消化を助ける働きがある重要なものです。患者さまの状態に合わせて、無理をせずに実施してみてください。

“口腔ケア”の基本である「歯磨き」も口の中の細菌を減らすため重要なケアのひとつです。

「歯磨き」による歯茎への適度な刺激が、嚥下障害の予防に役立つとも言われています。

毎日の“口腔ケア”を実施し、快適な食生活を送りましょう！



アセス



歯肉炎、歯ソナーロー薬

- カミツレ、ラタニア、ミルラを配合。歯ソナーロー、歯肉炎の原因となる「嫌気性菌」にすぐれた抗菌力を発揮して、歯ぐきの出血、はれ、口臭などをしずめます。
- 研磨剤無添加。歯と歯ぐきのスキマ(歯周ポケット)に歯石のものを残しません。
- 口内の清浄作用にすぐれ、また、さわやかな塩味で使用感がさっぱりしています。

60g 120g 897円 1611円 第2類医薬品



当薬局に
お問い合わせ下さい。

タカサグループ

私たちはお客様一人ひとりの心のオアシスでありたいと願っています。

処方せん調剤（全国の病院・医院の処方せんを受け付けます。）

介護用品の販売・レンタル、入浴サービス、介護計画の作成

<http://www.takasa.co.jp>