

## 口を開けてくれませんか。 どうすればよいですか？

痛い思いをさせないことが大切。  
心地よい経験が安心感につながります。

- みがく姿勢、力の入れ過ぎなどに注意しましょう。
- 話しかけながら、やさしく歯の表側から少しずつみがき始めましょう。次第に口を開くようになります。

## 口臭があります。 どのようなお口のケアを行えばよいですか？

口の中を観察して口臭の原因を探りましょう。

- 汚れが原因の場合、歯と歯肉の境目や舌などもていねいにみがくと歯肉の出血や腫れがおさまり、口臭も改善します。
- むし歯や歯周病なども、口臭の原因となるので治療が必要です。
- お口が乾燥していると、汚れが張りつき口臭が発生する原因となります。脱脂綿等に水を含ませ、口の中全体、上あご、舌などをうるおし、その後、柔らかい歯ブラシで少しずつ清掃しましょう。

## 出血してしまいます。 どうしたらよいですか？

出血しても驚かないで、  
やさしくていねいにみがきましょう。

- 口の中に汚れがたまっていると歯肉が炎症を起こします。たまった汚れが落ちると、歯肉がだんだん元気になってきます。
- お口が乾燥すると、粘膜が傷つきやすくなり血がでやすくなります。水分を補ったり保湿剤なども上手に使いましょう。
- みがく力が強すぎると歯肉が傷ついて出血します。

## よだれが出ます。 どうしたらよいですか？

唇を閉じる力が弱い。  
飲み込みが苦手などの問題が考えられます。  
歯みがきやお口のまわりのマッサージを取り入れてみましょう。



練習 口唇をつまむ訓練  
硬くなって動きが悪くなっている唇を大きくつまむ



練習 口唇を膨らます訓練  
唇と歯茎の間に指を入れ外側に膨らませる



練習 口唇を縮める訓練  
唇が歯茎から離れないように気をつけながら縮める



練習 口唇を押し上げる・押し下げる訓練  
外側から唇を歯に向かって軽く押しあて、そのまま下にゆっくり矢印のように押し上げ(下げ)る

## 上手な歯科受診のポイント

予約時に、体の状況やお口の様子を伝え、  
あらかじめ通院先に理解を得るようにしましょう。

- \* 受診する前にお口の中をきれいにしておきましょう。
- \* 現在の症状は何か、いつからかなど伝えられるようにしましょう。
- \* 現在飲んでいる薬やかかっている病気のことも正確に伝えましょう。
- \* 予約の時間を守り、遅れたりキャンセルする場合は事前に電話で連絡しましょう。

## フッ素で歯の質を強化

### むし歯予防とフッ素の働き

フッ素は、歯の表面に働きかけてエナメル質の結晶を丈夫にし歯質を強化します。むし歯菌の出す酸によって「脱灰」した初期のむし歯に対し、再石灰化を促進し初期むし歯を修復します。

フッ素を利用したむし歯予防には、いろいろな方法がありますので紹介します。

### 家庭でのケアに利用できるもの

#### フッ素入り歯みがき剤

「フッ素配合」「フッ素入り」と表示があったり、薬用成分に「モノフルオロリン酸ナトリウム(MPF)」「フッ化ナトリウム(NaF)」「フッ化スズ(SnF<sub>2</sub>)」と記載があればフッ素入り歯みがき剤です。

フォーム(泡)状やジェル状のものの方がいが苦手な方にも使いやすくおすすめです。



フォーム(泡)状歯磨剤

#### フッ素イオンスプレー

通常の歯みがき後、液体を歯にスプレーする方法です。薬局で購入できます。商品名：レノビーゴ



フッ素イオンスプレー

#### フッ化物洗口

フッ化物の粉末を水で溶いた洗口液を作り、決められた量を口に含みブクブクうがいをし吐き出す方法です。うがいができない方は歯ブラシに洗口液をつけてみがく利用方法もあります。歯科医院で指導を受けて下さい。

### 専門家によるもの

#### フッ化物歯面塗布

歯科医院や保健センターなどの健診で歯科医師や歯科衛生士が、歯にフッ化物を塗布する方法です。年に2〜4回定期的に塗ると効果的です。

### 施設や学校で行えるもの

#### 集団でのフッ化物洗口やフッ化物歯面塗布

実施には保護者、施設職員、歯科医師、歯科衛生士の協力が必要です。

くわしくは  
かかりつけの歯科医に  
お尋ね下さい

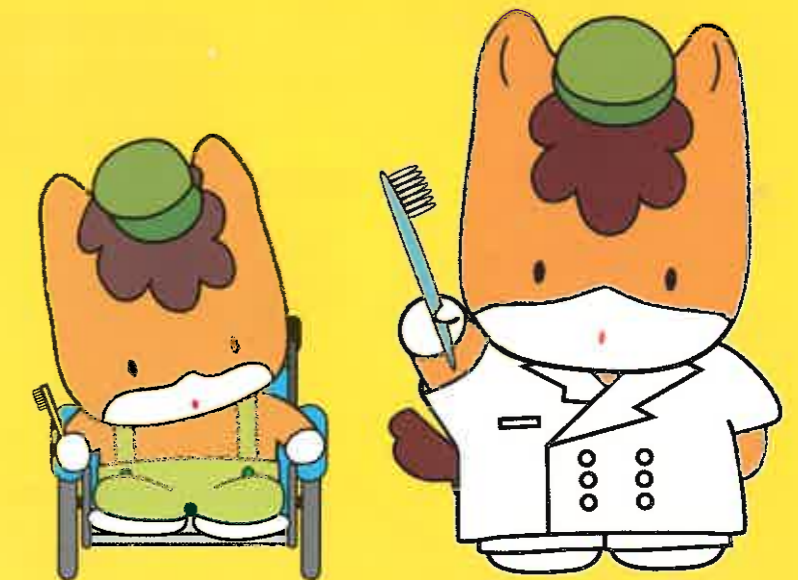


### フッ化物使用上の注意

フッ化物の安全性で問題となるのは、飲み込むフッ化物の量です。一度に大量に飲むと急性中毒を起こすことがあります。しかし、飲み込んで危険とされ医師の処置が必要となるフッ化物の量は、体重1kgあたり5mg以上です。(例・体重10kgの子どもの50mg)  
フッ化物洗口1回の使用量250ppmの液5cc中に含まれるフッ化物の量は1.25mgです。フッ化物洗口の後、口の中に残るフッ化物は、お茶1〜2杯に含まれる量0.2mg程度です。  
用法・用量を守って正しく使いましょう。

お口のケアに  
介助が必要な方へ

# お口のケア 安心ガイド



群馬県のマスコット  
「ぐんまちゃん」

## お口のケアは、 どうして必要なの？

### むし歯や歯周病を 予防するだけではありません！

お口の中をきれいにすることで  
食事がおいしく食べられ  
肺炎を予防するなど  
全身の健康のためにとっても大切です

# お口のトラブル おきていませんか？

健康なお口の中のようにす

## … 歯 …

つやがあり  
ツルツルしている

## … 歯肉 …

歯と歯の間の歯肉が  
引き締まった三角

## … 粘膜 …

舌や上あご、頬の内側など  
清潔でうるおっている

## 日頃からお口の中を 観察しましょう！

### 歯

歯の色が白く濁っている  
穴が開いている  
(痛みがある)

### 歯の着色

食べ物に含まれる  
色素などによるもの

ていねいに歯をみがき、  
歯みがき剤を利用しまし  
ょう。

ていねいな歯みがきで改  
善できる場合があります。  
薬による歯肉の増殖もあ  
りますが、汚れを落とす  
ことが大切です。

### 歯肉

出血する  
ぶよぶよしている

### 粘膜

ネバネバした  
汚れがある

### 舌

舌の上に  
汚れがある

### 食後に口の中に 食べものが残る!?

飲み込みや嚥下機能に障害  
があるかもしれません。お  
口のリハビリも効果的です。  
専門家に相談しましょう。

寝る前の歯磨きは、肺炎  
の予防にもなり大切です。

## 歯と口の健康と食生活習慣

生活リズムが不規則だと、食事の不規則になりがちです。食事に時間がかかったり、軟らかいものが多い、メニューに偏りがみられる場合は、注意が必要です。生活習慣の見直しをしてみましょう。

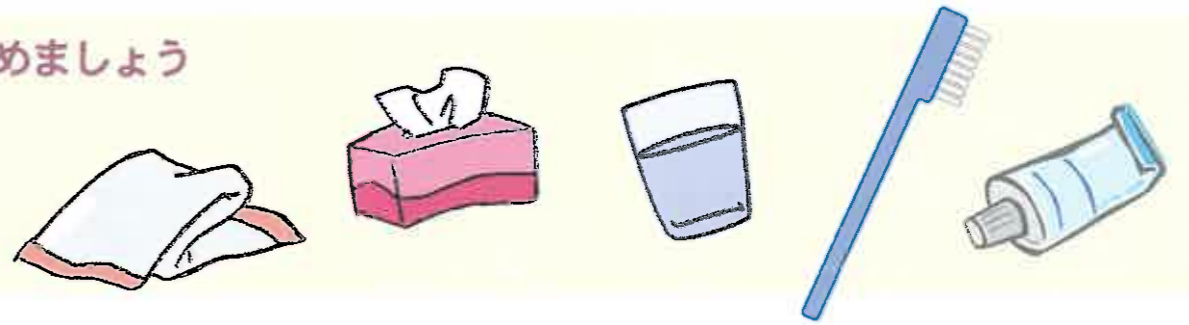
- 飲食物はダラダラあげないようにしましょう
- イオン飲料やジュースなどは糖分が多いため注意しましょう  
水分補給は普段から水やお茶を飲むようにしましょう
- 寝る直前の飲食はさげましょう  
寝ている間は唾液が減少し、むし歯になりやすい環境になります

# 家庭でのお口の手入れ

最低1日1回のお口の手入れが「健康な生活」のために必要です！

必要なものを準備してから始めましょう

- ・歯ブラシ
- ・歯みがき剤
- ・コップ
- ・ティッシュなど



## ① 姿勢の例

- 安全のため、頭がグラグラしないよう固定。
- できるだけ明るいところで。
- お互いが楽な姿勢で。
- お口の中がよく見える姿勢で。

### 寝かせる



### 座らせて後ろから



### 頭を壁などにつけて



## ② みがき方、 清掃の工夫

### こんなところに注意!!

歯のみぞ

歯のつけね

歯肉と頬の境目

歯と歯の間

### 歯で唇を広げる

指先を曲げる

- 指は歯の外側におく  
(噛まれないように)
- 1か所10回くらい  
やさしくみがく
- 歯ブラシはコップの  
水で洗い、水を拭き  
取りながら磨く

### 物品の紹介 (ケア用品)

- 強い出血があるとき
- 汚れがたまるとき



### ● 歯と歯の間に

デンタルフロス

歯間ブラシ

## ワンポイント アドバイス

- ★ 日頃から、顔を拭いたり触ったりして顔や口への刺激を増やし、歯みがきになれさせましょう
- ★ お口の中が乾燥していたら水分で湿らせてからケアをしましょう
- ★ 歯ブラシが無理なら、スポンジやガーゼで拭くなど、できることから始めましょう
- ★ 服薬による歯肉の腫れの部分も、ていねいな歯みがきを行いましょう
- ★ 水の代わりに、ぬるま湯、お茶、洗口液など好みで使ってみましょう
- ★ お口のケアは歯ブラシが基本です。毛先の広がっていないものを使いましょう
- ★ 口唇が乾燥して切れないように、リップクリームなどを塗って予防しましょう
- ★ フッ素(スプレー、歯みがき剤、歯に塗る)も利用しましょう