

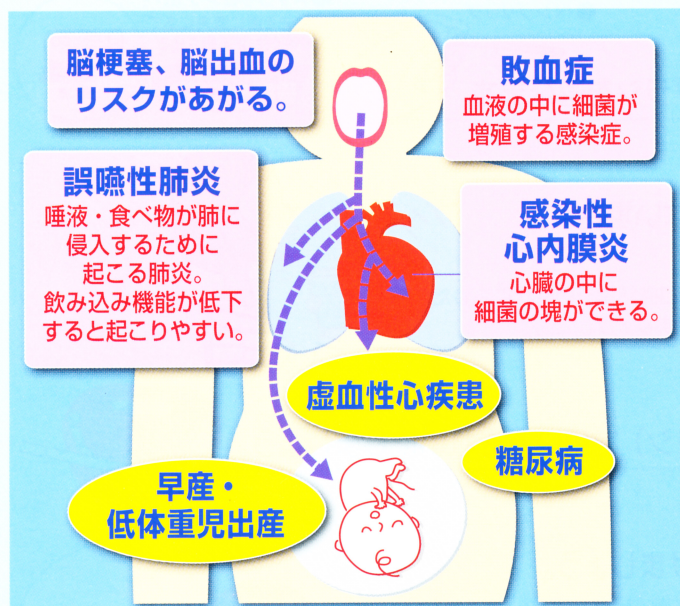
口腔管理



口腔管理とは、口腔の正常な機能（食べる、呼吸する、話すなど）を維持することで、全身の健康維持・増進を図ることです。

口腔と全身

口腔は栄養の入口であると同時に、呼吸・発音など全身の健康に関わる様々な役割を担っている重要な臓器です。また衛生状態が悪いと歯の周りの血管を通じて口腔の中の菌が全身に広がる可能性があります。

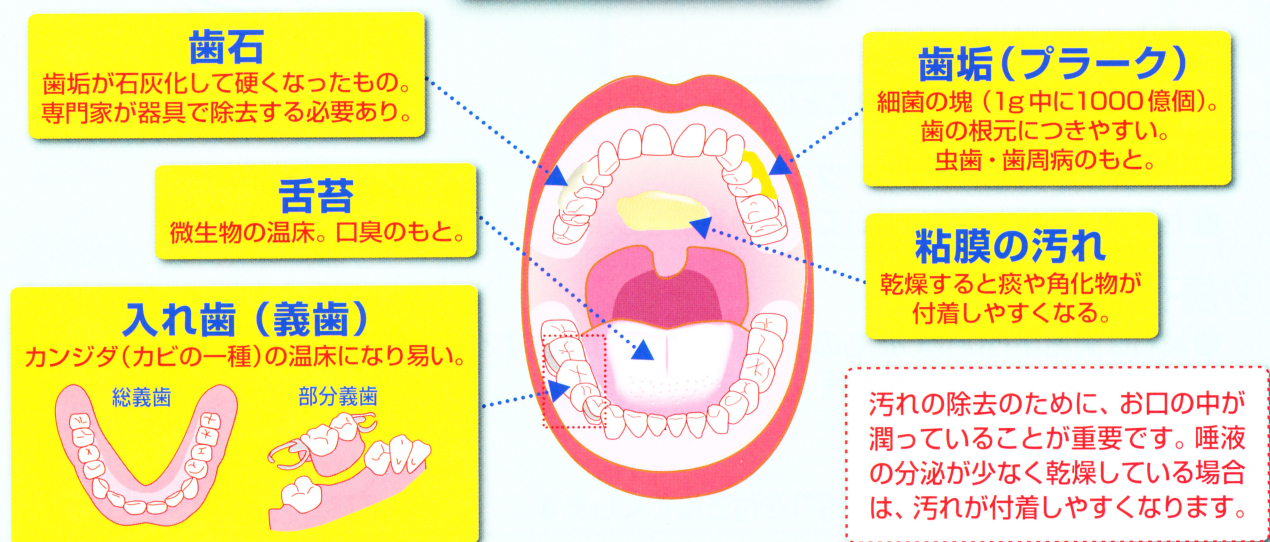


歯、歯肉、粘膜などお口の中の組織を健全に保ち、清潔にすることで

- ①「食べる」「呼吸する」「話す」といった口腔の機能の維持・回復
- ②虫歯・歯周病・口内炎の予防による歯の維持
- ③肺炎や敗血症など感染症の予防
- ④心疾患、糖尿病などの全身疾患の予防及び改善
- ⑤口腔粘膜炎（特にがん治療の副作用で生じる口内炎など）の予防・症状軽減

などにつながります。

口の中の汚れ



口腔管理の方法

口腔管理には、毎日自分で行う口腔管理と、定期的な専門家による口腔管理があります。



1. 自分で行う口腔管理

① 歯磨き

- 1日3回、毎食後に磨きましょう。
操作性に優れているヘッドの小さい歯ブラシを選びます。

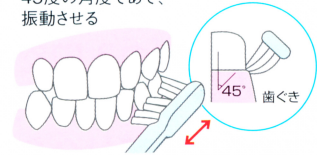
歯ブラシの持ち方

- ペングリップ



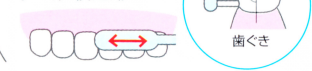
● バス法

毛先を歯と歯ぐきの間に45度の角度であて、振動させる



● スクラッピング法

毛先を歯に直角にあて小さく往復運動させる



② うがい

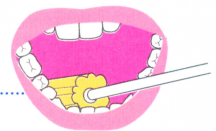
- 口腔内の症状により歯磨きが十分行えない場合、1日3回を目安に行いましょう。

※化学療法や放射線療法のがん治療を受けている場合、口腔粘膜炎の症状に応じた含嗽剤（局所麻酔入りなど）を使用し、1日3～8回程度行いましょう。



③ 粘膜・舌の清掃

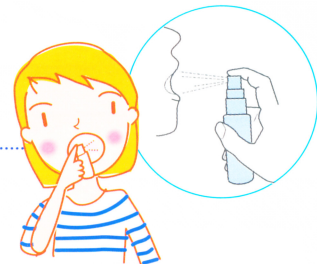
- 専用のブラシ（舌ブラシやスポンジブラシ）を用いてきれいにしましょう。



④ 口腔内の保湿

- 水分摂取や保湿剤を用いて保湿を心がけましょう。

※保湿剤にはいろんな種類のものがありますが、pH が中性付近のもので、きちんと口腔粘膜細胞の保湿成分が入っているものを選びましょう。トレハロース類は乾燥から粘膜を守る作用が報告されています。



2. 専門家による口腔管理

★年に2～4回は受けることが望ましいです。

① 口腔衛生状態のチェック

- セルフケアが十分に行われているか評価をします。

② 歯石除去

- 歯石は歯垢が石灰化したもので、歯ブラシでは除去することができません。従って器具を使って除去を行います。

③ 歯面研磨

- 歯面を滑らかにすることで汚れを付きにくくします。

