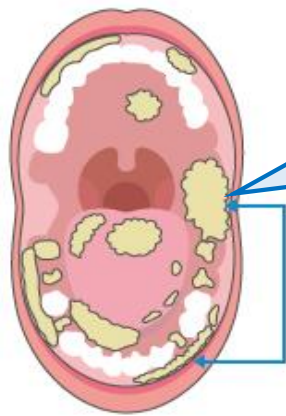


# 口腔ケア ～粘膜ケア編～

粘膜とは、舌やほほ、上あごなどのお口の中(内側)のことです。からだの中(内臓)の入り口である粘膜のケアは、お口の健康維持にとっても大切です。

## ☆どうして粘膜のケアが必要なの？

健康なお口であれば自分で清潔を保つ力である自浄作用により、汚れが洗い流されるのですが、お口の機能が低下していると自浄作用が働きにくくなります。自浄作用が低下しているお口の粘膜は、歯磨きだけで汚れや細菌をしっかりと取り除くことが難しくなるため、粘膜をケアする意識が必要なのです。



食べかすが残っている

お口の中は歯だけではなく、ほほや唇の内側、上あご歯ぐき、舌の粘膜にも、食べかすや細菌が付着します。

## ☆粘膜ケアの道具とテクニック

スポンジブラシで粘膜のケアをする際のポイントは、「ケアの間も常に清潔に洗うこと」です。



洗う用  
湿らせる用

コップなどの容器を2つ用意し、お水またはマウスウォッシュを入れる。

※スポンジブラシを湿らせる用と、洗う用それぞれのコップを用意する。



スポンジブラシを湿らせる用のお水につけ、誤嚥を防ぐために水気をしぼる。



粘膜についた汚れをやさしくかき出すように取り除く。



洗う用  
湿らせる用

スポンジブラシに汚れが付着したら、洗う用のお水で汚れを落とし、湿らせる用のお水につけ直す。

舌ブラシは、舌に付着した食べかすや汚れを取り除くための舌専用のブラシです。

歯ブラシよりも毛が柔らかくできているため、舌をケアするときに粘膜を傷つけにくくなっています。



舌の中央部分に舌ブラシを置く。

※抵抗感がある場合は、舌の先からケアをします。



手前にかき出すように5回ほど動かす。

粘膜は傷つきやすく、また傷がついてしまうことにより感染や口内炎のきっかけになる恐れがありますので歯以上にやさしくケアすることが大切です。

無理をせず少しずつ、やさしくケアしていくことが大切です。