

りはっぴねす

ワンポイント アドバイス!

第1回 歯科衛生士より ブラッシングのコツ

口腔ケアを適切に行うことで、虫歯や歯周病、誤嚥性肺炎などを防ぐことはもちろん、食欲が増進して栄養をしっかりと摂れることや、爽快感によって生活のリズムが整えられることも期待できます。

健康で快適な生活のために、まずはお口のケアから！

今回は、介護の場面でのブラッシングのコツをお教えします。



隅を重点的に

汚れは、歯と歯の間、歯と歯肉の境目など、隅にたまりやすいです。重点的に磨きましょう。

軽めに&小刻みに

ブラシを当てる力の強さは、一般的には200gくらいとも言われていますが、高齢者の方なら80~100gくらいが良いでしょう。軽めに当てて小刻みに動かすのがポイントです。



ブラシはペンを持つように持つと、力の加減がしやすく小刻みに動かしやすくなります。

基本の磨き方



つまようじ法

毛先を少し歯の間に入れて、左右に小刻みに動かします。前歯などに。

バス法

毛先を歯と歯ぐきの境目に当て、斜め45度くらいの角度で小刻みに動かします。奥歯などに。



△ 約45°