

令和5年11月吉日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム電話番号 059-372-3811 (代表)



日が暮れるのが早くなり風の冷たい日も増えています。皆さまいかがお過ごしでしょうか。インフルエンザと新型コロナウイルスの両方の流行に注意が必要です。予防対策をしっかりとって十分な睡眠と適度な運動、栄養を取って抵抗力をつけ、寒い季節も元気にのりこえましょう！

口腔ケアで病気を予防



普段はあまり考えることがないけれど、口はとても大切な働きをしています。口は「生命を維持する」「人と人との円滑なコミュニケーションをはかる」などの役割があります。

「**口腔ケア**」最近では誰でもよく耳にする言葉となりました。「誤嚥性肺炎の予防に口腔ケア」、「インフルエンザ予防に口腔ケア」、とテレビでもよく取り上げられます。

では口腔ケアとはどんなケアでしょう？

口の中の清潔を保つための歯磨きを思い浮かべることが多いと思います。長年虫歯や歯周病の予防のためにご自身でケアできていた事が疾患や高齢のために出来なくなってしまったので、代わってケアをするイメージです。口腔内の細菌は誤嚥性肺炎だけでなく、全身疾患との関連もあります。またお口の汚れが原因の口臭からお喋りを避けてしまう場合もあります。そんなお口の汚れを取り除ききれいにさっぱり気持ちよく出来るケアが口腔ケアです。

もうひとつ、介護の場での「口腔ケア」は歯磨きだけでなく、大切な「口の機能を守る」ためのケアも含まれます。

口の機能には「**食べる**」「**呼吸**」という生きることに欠かせない機能と「**会話を**
する」「**笑顔を作る**」人と人とのコミュニケーションを司る機能があります。これらの機能は生きることに彩を与えます。口から食べ続けるためにも口腔ケアは大切なのです。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 林・田中・福本

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております