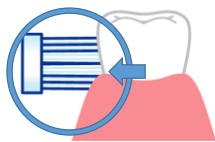


がん患者の口腔ケアに必要な基礎知識はありますか？

適切な口腔ケア方法について

★いろいろな歯磨きの方法がありますが、今回はプラーク除去の効果の高い方法を説明します



歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先が入っていることが重要ポイントです！

歯ブラシは、歯と歯肉の境目に、あてます。その場で毛先を小刻みに動かしてプラークを除去します。(2-3mmのストローク) けって、大きなストロークで動かさない(歯が削れてしまいます)

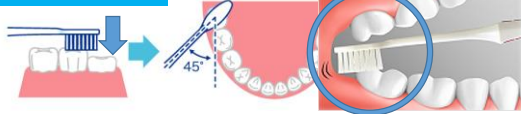
適正なブラッシング圧



その時、歯ブラシの当てる力は、150gから200gくらい。歯ブラシを歯にあてたときに、毛先が歯面に当たる程度の弱い力で十分

歯と歯肉の境目が削れています。まちがった磨き方を続けるとこのようにブラッシングで歯を削ってしまいます。進行すると歯の歯髄を除去しなければしみ感が強く痛みも出現することがあります。

歯の高さに注意

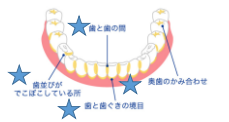


萌出中の歯は、歯の高さが他の歯と異なることが多いので特に親不知(智歯)は歯のかみ合わせが磨きにくく齲蝕になりやすいのでこのように歯ブラシを斜めに入れて磨くといいでしょう

歯並びによっては、歯並びに合わせて歯ブラシの毛先を使って歯を一本ずつ磨く

1本ずつこまめに磨いてね！気持ちいいなあ！

歯が汚れるところ4か所に注意



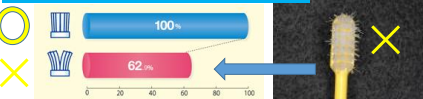
毛先の長い歯ブラシと新しい歯ブラシとの汚れ落ちの違い

歯ブラシを取り換える時期

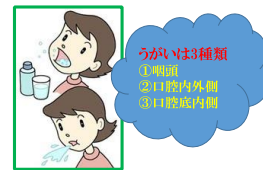


歯ブラシの交換時期と刷掃効率について

1か月に1本新しくすることが目安ですが、個人個人の歯並びや磨く回数によっても差がでます



うがいの仕方は3種類(咽頭、頬粘膜、口腔底中心)



- ①咽頭うがいのどがうがい 左右の咽頭壁、口蓋垂を中心に咽頭に付着した細菌を除去するためにうがいを
- ②口腔内のうがいでぶくぶくうがい 両頬、歯面を中心に、食物残渣などを除去する
- ③口腔底のうがいでくちくちうがいで舌・歯の内側を中心に、食物残渣などを除去する(粘膜炎状態が強い場合に有効)

うがいの最後は殺菌剤の入っているリンスなどでうがいをすると良いでしょう

がん治療に関わるすべての職種の方のために、口腔ケア認定試験があり、知識を確認することができます。

口腔ケアはがん支持療法として必要です。