

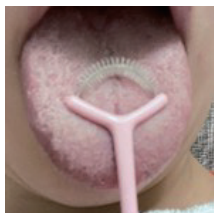
自分・家族・介護者・支援者で行う^{くう}口腔のケア



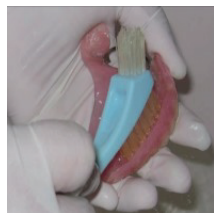
うがい



歯みがき



舌みがき



入れ歯を洗う

今のあなたは「肺炎」にかかりやすい状態です
^{くう}口腔のケアを十分にできない場合は、介護者・支援者の力を借りるのも一つの方法です

あなたの命を守るために、担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）に^{くう}口腔のケアの支援や訪問歯科の利用について相談してみましょう

日々の健やかな暮らしのために、口の中の清潔を保って肺炎を予防しましょう

自分・家族・介護者・支援者で行う^{くう}口腔のケアで肺炎を予防しましょう



あてはまる症状はありませんか？

- ☐ 口の中が汚れている
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 口の中が乾く
- ☐ お茶や汁物でむせることがある
- ☐ 出血しやすい
- ☐ 口の中に痛みがある
- ☐ 入れ歯が合わない

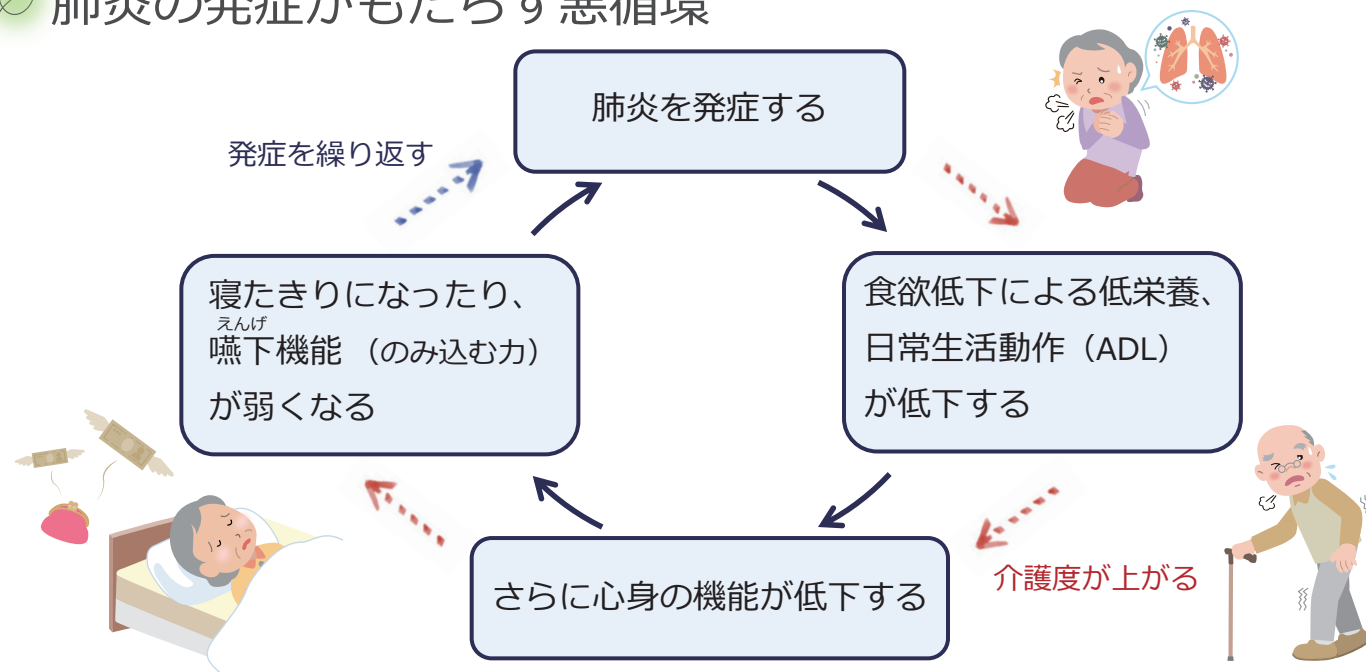
高齢者は肺炎にかかりやすく、重症化によって命に影響をおよぼすことがあります

また、肺炎は繰り返し発症しやすく、度重なる入院によって日常の生活動作や心身の機能が低下して介護度が高くなります

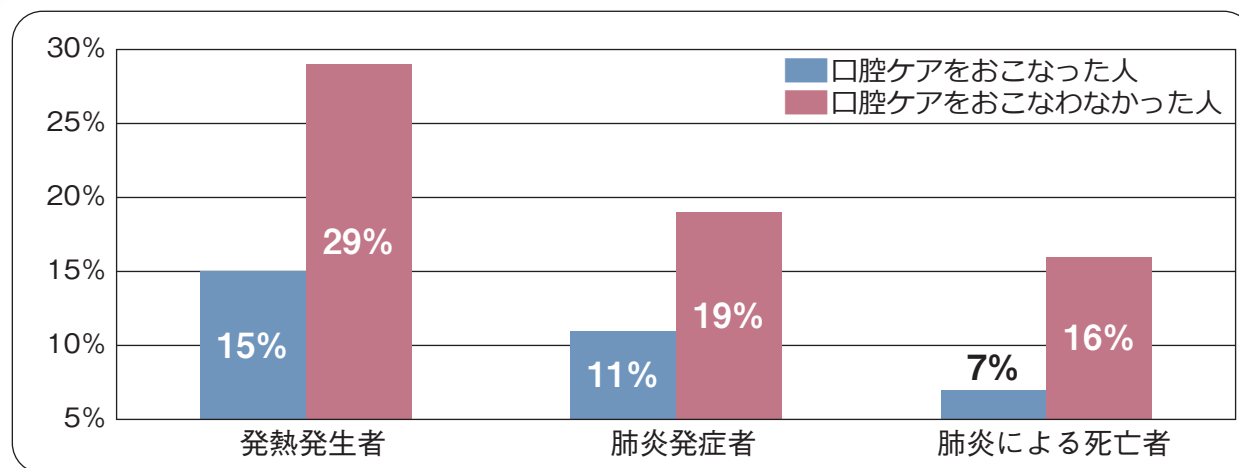
歯みがきと舌みがき、入れ歯の清掃やうがいを組み合わせた口腔^{くわう}のケアを行うと、むし歯や歯周病の予防になるだけでなく、肺炎予防にもたいへん効果的です

普段の手順を見直して、毎日無理なく続けられる方法で口の中を清潔に保ちましょう

肺炎の発症がもたらす悪循環



要介護高齢者への発熱・肺炎予防効果（経過期間2年）



口腔のケア継続で7日以上発熱・肺炎発症率・肺炎死亡率が減少した

米山武義, 吉田光由, 佐々木英忠, 橋本賢二, 三宅洋一郎, 向井美恵, 渡辺誠, 赤川安正:
要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究, 日本歯科医学会誌, 20:58-68,2001