



～ 効率的な口腔ケア手順～

十勝総合振興局保健環境部保健行政室企画総務課企画係(帯広保健所)



《基本の道具》

- ・歯ブラシ
- ・紙コップ×2
- ・ティッシュ
- ・歯間ブラシ
- ・含嗽剤
- ・ペンライト(ヘッドライト)
- ・スポンジブラシ
- ・保湿剤
- ・グローブ

① 【 まず乾燥をチェック！ 】

ネバネバ、あわあわ、カラカラ

= 全部乾燥！

先に保湿剤をお口の中全体に塗布しましょう

紙コップに水を半分程度入れます

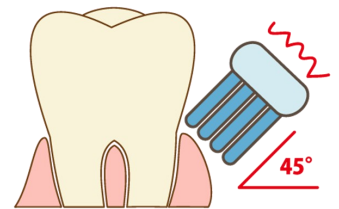
① 1つは水のみ(歯ブラシ洗い用)

② 1つは含嗽剤も入れる(ケア用)

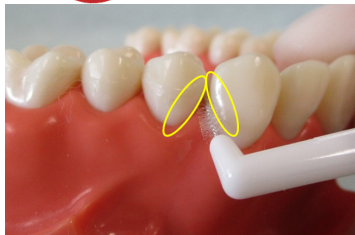
② 【 歯ブラシで歯の根元を磨きます！ 】

歯と歯茎の境目にブラシをあてて

食べかすやプラークを落としましょう



③ 【 歯間ブラシで細かい汚れを落としましょう！ 】



歯間ブラシはただ通して引き抜くだけでは汚れが落とせません

間に通したら左右の歯の側面に沿わせて汚れをこすりましょう

④ 【 スポンジブラシで粘膜ケアをします！ 】

歯磨きをした周りだけではなく、粘膜全体を拭きます

歯茎、口唇の裏、舌、頬粘膜、口蓋、口腔底 をケアしましょう

(※うがいができる人はここでうがいをしてもらいましょう)



⑤ 【 最後に保湿！ 】

ケアが終わったら仕上げに保湿剤を塗布しましょう。



(※詳しくは帯広保健所ホームページの「口腔ケア手順スライド」を参照ください☆)