

口腔ケア

大阪支部 田村 辰男

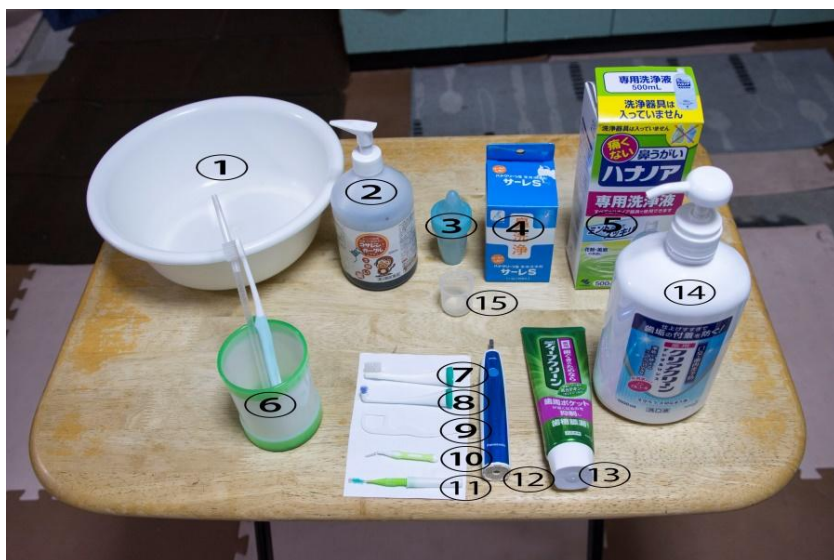
口腔ケアは、食後一日3回かなり時間をかけて行っています。
(外出などでお昼の歯磨きが週2、3回はできないことがあります。)

時間は通常30分から50分ぐらいかけ、丁寧にヘルパーさんに行ってもらっています。中途半端な歯磨きだとあまり磨いた気がしません。最初、歯の隙間を2種類の歯間ブラシを使い、糸ようじも使用しています。その後、通常の手磨きブラシ、さらに電動歯ブラシを使い2度磨きを行います。奥歯はピンポイントで先が細い電動歯ブラシで3度磨きを行っています。最後は仕上げに液体歯磨きで口の中をすすぎます。そうすると爽快感があり、その爽快感を求めて時間がかかりますが、一つ一つの作業をどれ一つとして欠かすことができなくなってしまっています。鼻うがいは通常は夜だけですが、鼻詰まりがあれば朝昼も行っています。

また、外出の時はキシリトールガムを食後に噛むようにし、もともと口の中に甘い味が残るのが嫌なのでデザートなどがある時は途中で食べてしまいます。いつも水は持ち歩いているので、最後は口をゆすぐようにしています。

歯科受診は以前はバスなどを使う必要がある遠い所でしたが、最近徒歩圏内の歯科に変更しました。おかげで少しでも不安があればいつでも行ける状況になっています。歯垢取りは定期的に行っています。歯医者さんからは「綺麗な歯です」とよく褒められます。

最後になりましたが、歯の隙間の歯間ブラシは皆さんに是非ともお勧めしたいと思います。食後に行うと食物の歯に挟まったものがゴロゴロと取れます。通常の歯ブラシはその後に行うのが最も良いでしょう。歯間ブラシは慣れないヘルパーさんが最初戸惑われるかもしれませんが、逆になれてくるとヘルパーさん自身が自分も自宅で行うようになったという方がとても多いです。ちなみに電動歯ブラシや液体歯磨きもヘルパーさん自身もするようになった方もおられます。



- ①洗面器
- ②うがい液 (イソジン)
- ③鼻うがい容器
- ④鼻うがい (サーレ)
- ⑤鼻うがい (ハナノア)
- ⑥歯ブラシ、ストロー、コップ
- ⑦電動歯ブラシ (通常ブラシ)
- ⑧電動歯ブラシ (ピンポイント)
- ⑨糸ようじ⑩歯間ブラシ (小)
- ⑪歯間ブラシ (大)
- ⑫電動歯ブラシ (本体)
- ⑬歯磨き粉 (ディープクリーン)
- ⑭液体歯磨き (クリアクリーン)
- ⑮液体歯磨き用コップ