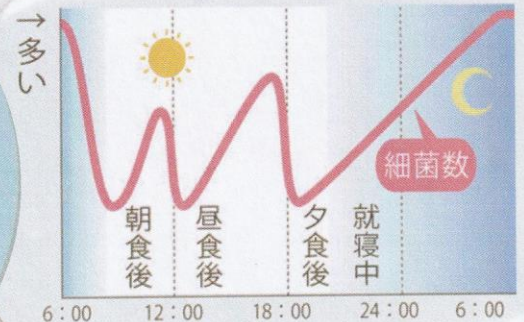




コロナ禍でマスク生活が続いています。
お口をきれいにして、しっかりと動かし過ごせていらっしゃいますか？

お口はきれいでしょうか？

マスク生活が長くなり、口呼吸の方が増えていると思います。口呼吸は口腔乾燥を招き、お口の中の細菌も増えやすくなります。「ミュートス菌は1時間で倍に増える」と言われる様に、お口の中の細菌数は1日の中でも変化します。眠っている間は唾液が減るので特に増えます。そのため、起床時と寝る前の歯磨きはとても重要です。磨く力は100~150g、磨いている時に毛先が広がらない位の力加減が目安です。



歯磨きの後は口の中の細菌を減らすため、
ガラガラうがいではなく**ブクブクうがい**を5回以上行いましょう！



お口はしっかりと動かしていますか？

コロナ禍では、普段よりも外出しづらい・人と会いにくいという状況がありました。病院でも、面会制限が継続されています。外出の機会が減って体力が落ちたり、人と会う事が少なくなり、会話の機会が減るだけでも、お口や飲み込みの機能は低下します。更にマスク生活により、口周りへの意識も低下しやすくなっています。お口をきれいにして、体だけでなくお口も意識して動かすようにしましょう。この度、病院では飲み込みの運動パンフレットを作成し、活用を始めました。



以前は、6月4日(ムシバの日)にちなんで、病院1階プロムナードで
虫歯予防キャンペーンを開催していました。
再び開催出来る日が来たら、「むしば予防ミニレクチャー」に是非ご参加ください！



担当:摂食・嚥下障害看護 認定看護師