

## 資料⑤

### 【療養上必要な事項】

- ① 誤嚥性肺炎を防ぐためには、口の中の歯がない部位（舌や歯肉、上顎《うわあご》など）の清掃も行う必要があります。軟らかいブラシで清掃してください。
- ② 舌は汚れが付きやすく、その汚れが口臭や誤嚥性肺炎の原因になります。夜寝る前に奥から手前に、軟らかいブラシなどで軽くこすってきれいにしてください。
- ③ 喫煙は歯周病や、その他心臓病、脳卒中など全身疾患を進行させます。禁煙の努力をして下さい。
- ④ 歯周病は糖尿病悪化の原因にもなります。口腔内の衛生状態に留意してください。
- ⑤ 食後のブクブクうがいは食物残渣（食べかす）を除去出来るだけではなく、お口の機能（咬んだり、話など）の維持、向上にもつながります。必ず実施してください。
- ⑥ 食前の「健口体操」は、咬んだり、飲みこんだりする機能の準備体操になります。必ず行ってください。
- ⑦ 「健口体操」を実施してください。（可能であれば食前に）口だけでなく肩や首、手の運動にもなり、飲み込む機能（嚥下）の維持向上にもなります。
- ⑧ 義歯に汚れが沢山付いていると、誤嚥性肺炎の原因になります。食後には必ずはずして流水下で、ブラシなどで軽くこすって清掃してください。
- ⑨ 軟食やきざみ食だけでなく、硬めのお食事もとるよう心がけてください。硬い食べ物を良く噛むことで唾液も分泌され、脳も刺激され認知症予防にもなります。
- ⑩ 口腔を含め、健康な身体状態を保つためにはバランスの良い食事をすることが重要です。好きなものばかり食べないように注意してください。
- ⑪ 食前のブクブクうがいは、頬や舌を動かし、それにより唾液の分泌も促進されます。食べることの準備運動にもなりますので実施してください。
- ⑫ 手指のリハビリ運動になりますので出来る限り、ご自身で歯磨きや義歯清掃をしてください。その後ご家族やヘルパーさんに仕上げをしてもらいましょう。
- ⑬ 水分の補給が不足しているようです、気をつけてください。水分摂取は健康維持に大変重要です。
- ⑭ 会話すること、笑うことなどは生活の中での口腔リハビリにもなります。また動かすことで、唾液も分泌されます。