

# すこやかだより

白鳥病院訪問看護担当

朝夕の寒さが厳しくなり体調も崩しがちになる季節になりました。  
インフルエンザ等も流行の兆しも出てきました。  
高齢者の方は呼吸器の感染症で持病の悪化を招くこともあり  
日頃の体調管理が重要になってきます。

今回は、口の中をきれいにする  
効果的なうがいの仕方について  
お話したいと思います。

手洗いやうがいは、簡単にいつでも  
できる対策です。特に風邪予防や  
肺炎予防にもつながります。  
できれば、効果的な感染対策を実践  
したいものですね。



## どうして うがいがいいのでしょうか

口の中がきれいでない食べ物や  
飲み込むことにも影響し、  
誤嚥性肺炎になる可能性もあります。

## うがいができない場合は

スポンジブラシなどを使って  
毎日数回、口の中の汚れを  
除去しましょう。

## さらに可能であれば

訪問歯科診療などを利用して  
口腔清掃もお勧めです。



歯学博士の照山裕子先生が  
推奨しているうがい方法を  
紹介します。

歯の表面や周囲に付着している  
ばい菌や食べかすを水圧で除去  
して口の中をきれいにするうがい  
方法です。



## 方 法

※食事が終わるとすぐに行います。

①30ml（おちょこ1杯）位の水を口に  
含み**上の歯**に向けてクチュクチュと  
できるだけ大きな音を立てる  
鼻の下が膨らむくらい強く速く  
10回**上の歯**にぶつけて  
吐き出します。

②①と同じように水を含み、  
**下の歯**に向けて唇が膨らむくらい  
強く速く10回**下の歯**にぶつけて  
吐き出します。

③①と同じように水を含み  
**右のほお**が膨らむくらい  
強く速く10回**右の頬の内側**に  
ぶつけて吐き出します。

④①と同じように水を含み  
**左のほお**が膨らむくらい  
強く速く10回**左の頬の内側**に  
ぶつけて吐き出します。

## 効果

誤嚥性肺炎を防ぐ  
顔のたるみが改善されます。

## 注意点

姿勢は正面を向いて  
水は適度な温度で行いませう。  
回数は口が疲れるようなら  
5回を目標にして少しずつ回  
数を増やしていきましょう。

いつでもどこでも行えるうがいを  
実践し健康に生活していきましょう