



出張訪問  
歯科診療

# プライムニュース

今月は梅原先生!



みなさま、こんにちは！日に日に暖かくなってきていますが、如何お過ごしでしょうか！  
 ある方は新しい職場でウキウキされていたり、またある方はお花見を楽しみにされていたり、  
 もしかすると流行(花粉症)に乗っていたり…本当にそれぞれだと思います。今年新しい仲間も増え、改めて初心に戻りよりよいサービスを提供していきたいと考えています。  
 プライムケアは今年を「チャレンジ元年!!」とし、さまざまな取り組みにチャレンジしていきます。  
 これからも皆様のご支援をよろしくお願い致します。 上田 泰輔



## うがいの話 ～うがいで口の中をさっぱり洗い流すと、気分もすっきりします～

### ●口腔ケアにはブクブクうがい●

うがいは大きく分けると、上を向いてのどの奥を洗う「ガラガラうがい」と、口を閉じて頬をふくらませて行う「ブクブクうがい」があります。「ガラガラうがい」はのどの部分を清潔にして、潤いを与えるために効果的ですが、口腔ケアでは口をすすぐ「ブクブクうがい」を中心に行います。うがいだけでは歯石や歯垢はとれませんが、食べ物のカスやたまった粘液などが洗い流されるので、口の中がさっぱりします。また、**口腔内が清潔になれば、肺炎の予防にもつながります。**

ブクブクうがい

ガラガラうがい



でき↓ない

意ある誤高  
しるの嚥者  
まののお  
しよそ場合  
う分それ、  
注が、



### うがいができる人の条件

- 健康な人ならば簡単にできるうがいも、高齢者では誤嚥の危険があります。うがいをするためには、次のような条件が必要です。
- 意識がはっきりしている
- 舌や頬を動かすことができる
- くちびるを閉じることができる
- 頭をのけぞらせることができる
- 水を吐き出すことができる

### ●安全にうがいをするコツ●

#### ●うがいできない人の場合●

筋肉や神経の麻痺や、意識レベルなどによって、自分でうがいできない人の場合は、介助者が口の中を洗い流したり、ガーゼなどで拭いたりして、清潔に保ちましょう。

#### ◆洗い流し

服が濡れないように首の回りにタオルを巻き、受け皿を当てます。顔を横に向けて唇(口角)を少しひっぱり、吸い飲みなどで水やうがい薬を少しずつ注ぎ、反対側から洗い流します。

#### ◆口腔清拭

指や割り箸などにガーゼを巻いて湿らせ、くるくると小さな円を描きながらこすります。歯だけでなく、歯ぐきや舌も拭きましょう。ガーゼには、水や冷めたお茶、イソジンなどをつけます。



- ◆姿勢は少し前かがみで  
上体が後ろに倒れていると誤嚥しやすくなるので、まっすぐ、または少し前かがみの姿勢をとります。  
寝たきりの方は、体を横に向けるなどして、上体を少し起こした位で行います。
- ◆水の含みすぎに気をつけよう  
うがいの水は、水道水、ぬるま湯、さめたお茶、レモン水、うがい薬などを使います。1回に口に含む量は、20～30ml程度にします。寝たきりの人の場合はストローなどで吸い込んで、うがいしてもらっても良いでしょう。



うがいは口の中の汚れを洗い流すだけでなく、口腔リハビリにもなります。



### 第10回 スタッフ紹介

#### ◎梅原 和男Drの巻◎

誕生日は? 6月19日 血液型 A型 出身地は? 福岡県 趣味は? ジョギング・読書  
 仕事のモットー 誠実であること。 歯科医を目指したきっかけは? 細かい作業が好きで、  
 歯医者さんの匂いが好きだったので。 訪問歯科の魅力 一人ひとりの患者さんと深く関わることができること。  
 ひとこと 歯医者に通いたくても通うことができない方が一人でも減りお口の健康を支えていけるよう、これからも頑張ります!



プライムケアデンタル 岡山市南区植松568-1 TEL 086-485-2200

プライムブログ★毎週更新中! ⇒⇒ <http://www.1182525.jp>

受付時間 8:30～18:30  
 休診日 土・日・(たまに)祝

と