

くすのき通信



03-3743-2777
くすのき歯科医院 vol.5

◎口腔ケアの正しいうがいについて◎

うがいには2種類あります。

口腔ケアでは**ブクブクうがい**を行います。

ブクブクうがいは食べ物のカスや粘液などを洗い流すことができます。

口の中がさっぱりとするだけでなく、

保湿の効果もあります。

また、口腔機能の向上にも有効で、食べ物を嚥下するための口唇の閉鎖や頬・舌のスムーズな動きを促す効果が期待できます。

口腔内がキレイになることで

『**肺炎**』の予防になります！！

しかし、高齢者の中にはブクブクうがいが上手に出来ない方もいます。

無理して行くと、むせてしまったり、お水が気管に入り、誤嚥してしまう恐れがあり危険です。

靴谷駅より
徒歩1分



訪問歯科も
受付けます

～うがいをするための条件～ ※チェックして下さい

意識がはっきり
としている

水を吐き出す
ことができる

唇を閉じること
ができる

お口(頬や舌)を動
かすことができる

鼻で呼吸するこ
とができる

【注】うがいは誤嚥の危険がある方には注意が必要です。
その場合、ガーゼやスポンジ等で口腔内を清拭・保湿しましょう。

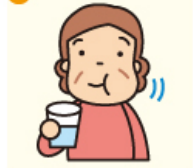
◎口腔ケアのうがいを実践してみよう!!◎

1



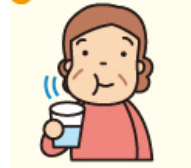
お水をお口に含む。

2



左側のほほを膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。

3



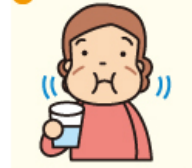
右側のほほを膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。

4



鼻の下、上唇と歯ぐきの間を膨らませ、鼻の下を伸ばすようにあごを上下に動かしながら、上唇と歯ぐきの間で3~4回ブクブクと動かす。

5



ほほ全体を膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。