



# ケアフル通信

令和7年10月 No.136

ケアフル訪問看護

リハビリステーション 発行

TEL:0574-49-7570

FAX:0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



CAREFUL0501

Instagramは@careful0501



## 口腔ケアで感染症予防！



これからの季節、感染症が流行してきます。鼻や口の中にある粘液はウィルスなどの侵入を防ぐ役割をしています。感染症を予防するためには手洗いとマスク着用と共に、口の中を清潔に保つことが大切です。しっかりケアをして健康に過ごしましょう。

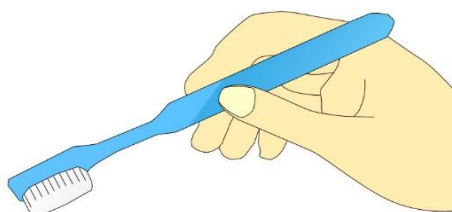


### 口腔ケアのポイント

#### ①毎日の歯磨き

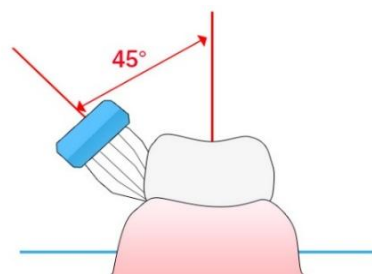
口腔内の細菌が増殖しない様、毎食後歯磨きをしましょう。歯ブラシの毛先が歯の隅々にピタッと当たっていることを確認し、歯を1本ずつ磨くイメージで優しい力で細かく動かします。毎食後が難しい時は夕食後か寝る前だけでも行いましょう。

#### 歯ブラシの正しい持ち方



鉛筆と同じように持ちます。

#### 歯磨きチェック



歯と歯茎の境目に、他に対して45°の角度で歯ブラシの毛先をあてます。

#### ②口の中を乾燥させない

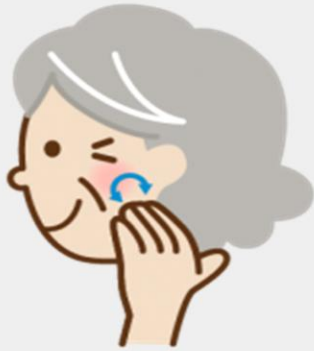
口の潤いのもと唾液です。唾液は細菌やウィルスを防御してくれます。咀嚼をすることで唾液が増えるのでよく噛んで食べましょう。さらに鼻呼吸を心掛けたり、就寝時にはマスクを着用する等行いましょう。唾液の分泌を促すマッサージもあります。裏面でご紹介します。是非行ってみて下さい！



## \*唾液の分泌を促すマッサージ\*

1

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前  
(上の奥歯あたり)に当て、  
指全体で10回ほどくるくると  
やさしくマッサージ。

2

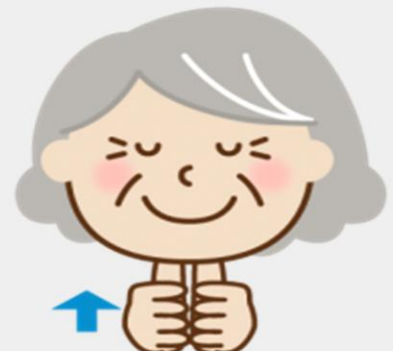
顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、  
3~4か所を、順に押していく。  
目安は、各ポイントをゆっくり  
5回くらいずつ。

3

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、  
10回ほど上方向にゆっくり押  
し上げる。のどを押さないよう  
に気をつけて。



事務所周辺で秋を見つけました。  
暑さも落ち着いたので  
皆さんも近所を散歩して  
秋を見つけてみてください!



精一杯の心づかいで地域を包みこむ  
**ケアフル**

訪問看護リハビリステーション

**TEL 0574-49-7570**

**FAX 0574-49-7571**

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21