



口腔ケア用品選びと使い方

口腔ケア用品選びと使い方

高齢者の口腔ケアを適切に行うためには、自分の口の状態に合ったケア用品を選び、正しい使い方をすることが大切です。特に、高齢になると歯や歯ぐきが弱くなったり、手先が不自由になったりすることがあるため、使いやすいケア用品を選ぶことで、毎日の口腔ケアがより効果的になります。ここでは、口腔ケア用品の種類と選び方、そして正しい使い方について解説します。

1. 口腔ケア用品の種類と選び方

① 歯ブラシ

歯ブラシは口腔ケアの基本となるアイテムです。高齢者向けの歯ブラシを選ぶ際は、以下のポイントに注意しましょう。

- ・ヘッド（ブラシの部分）が小さいもの → 奥歯まで磨きやすい
- ・毛先がやわらかいもの → 歯ぐきを傷つけにくい
- ・柄が太くて握りやすいもの → 手の力が弱くても使いやすい

電動歯ブラシも有効です。特に手の動きが不自由な場合は、軽い力でしっかり磨けるためおすすめです。

② 歯間ブラシ・デンタルフロス

歯と歯の間の汚れを取るために歯間ブラシやデンタルフロスが効果的です。

- ・歯間ブラシ → 歯ぐきが下がって隙間が広がっている人向け。サイズが合わないと歯ぐきを傷つけるため、適切なサイズを選びましょう。
- ・デンタルフロス → 隙間が狭い場合に有効。持ちやすい「ホルダー付き」のものが便利です。

③ 舌ブラシ

舌の汚れ（舌苔）を取り除くための専用ブラシです。口臭対策としても効果的ですが、力を入れすぎると舌を傷つけるため、やさしく使いましょう。

④ 義歯（入れ歯）用ケア用品

入れ歯を使用している場合は、専用の歯ブラシや洗浄剤が必要です。

- ・入れ歯専用ブラシ → 通常の歯ブラシよりも硬めの毛で、入れ歯の汚れをしっかり落とせる
- ・入れ歯洗浄剤 → 目に見えない細菌や汚れを落とし、臭いやカビの予防になる

⑤ 保湿ジェル・スプレー（口腔乾燥対策）

口腔乾燥（ドライマウス）が気になる場合は、口の中を潤す保湿ジェルやスプレーを使うと効果的です。人工唾液スプレーやヒアルロン酸入りの保湿ジェルを使用すると、口の中の潤いを保つことができます。

⑥ 口腔清掃用スポンジ・口腔用ウェットティッシュ

寝たきりの方や、自力で歯みがきが難しい方のためのケア用品です。

- ・ 口腔清掃用スポンジ → 柔らかい素材で、歯ぐきや頬の内側の汚れをやさしく拭き取る
- ・ 口腔用ウェットティッシュ → 水を使わずに口の中を清潔に保つことができる

2. 口腔ケア用品の正しい使い方

① 歯ブラシの使い方

- ・ 歯ぐきを傷つけないよう、やさしく磨く（強くこすらない）
- ・ 奥歯から順番に、1本ずつ丁寧に磨く
- ・ ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にあて、小刻みに動かす

電動歯ブラシを使う場合は、歯に軽くあてて動かすだけでOK。ゴシゴシこすらないように注意しましょう。

② 歯間ブラシ・デンタルフロスの使い方

- ・ 歯間ブラシ → ゆっくり差し込み、前後に動かして汚れを取る
- ・ デンタルフロス → 歯の側面に沿わせながら、上下に動かして汚れをかき出す

③ 舌ブラシの使い方

- ・ 奥から手前に向かって、軽い力でやさしく動かす
- ・ 1日1回、朝の歯みがき時に行うと効果的

④ 義歯のケア方法

- ・ 食後は流水で軽くすすぐ
- ・ 専用ブラシで磨き、洗浄剤につける（毎日行うのが理想）
- ・ 夜は義歯を外し、歯ぐきを休ませる

⑤ 口腔乾燥対策

- ・ 保湿ジェルやスプレーを口の中に塗る
- ・ 唾液腺マッサージを行う（耳の下やあごの下を優しく押す）

⑥ 介護が必要な方のケア方法

- ・ 口腔清掃用スポンジを使って、口の中の汚れをやさしく拭き取る
- ・ 口腔用ウェットティッシュで、歯ぐきや頬の内側を清潔に保つ
- ・ 誤嚥を防ぐため、顔を少し前に傾けながらケアを行う

3. まとめ

高齢者の口腔ケアを効果的に行うためには、自分の口の状態に合ったケア用品を選び、適切に使用することが大切です。歯ブラシや歯間ブラシ、舌ブラシ、義歯用ケア用品などを活用しながら、毎日の口腔ケアを丁寧に行いましょう。

また、口腔乾燥が気になる場合は保湿ジェルや唾液腺マッサージを取り入れることで、口の中の潤いを保つことができます。さらに、介護が必要な方には、口腔清掃用スポンジやウェットティッシュを使った優しいケアを行いましょう。

口腔ケアを習慣化することで、むし歯や歯周病の予防だけでなく、全身の健康維持にもつながります。毎日のケアを大切にし、健康な口を保ちましょう。