

# ひ

# な

# た

# だよい

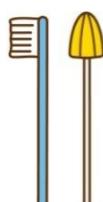
令和7年12月発行

訪問看護ステーションひなた

冬になり空気が乾燥する季節になりました。肌の乾燥もですが、口の中の乾燥気になりませんか？口腔内が乾燥すると味覚の低下、口腔内のねばつきの原因になり、さらに進行すると肺炎のリスクを高める原因となります。

今回は新しいスタッフの加藤さん（口腔ケア学会認定士）から口腔ケアについてご紹介します。

## 🦷歯磨きグッズのお勧めをご紹介します🦷

自分の歯がある人はブラシを、ない人はスポンジブラシを使用して口腔内全体をきれいにします。

舌は舌苔と呼ばれる汚れが付きやすく、専用ブラシがお勧めです。ブラシが付いていない物がお勧めです。

磨きにくい奥歯を磨く時にポイントブラシ、歯間の汚れも落ちにくい為歯間ブラシもお勧めです。

## 🦷歯磨きのポイント🦷

### ・口腔内の70%が粘膜です！！

歯だけを磨くのでは不十分です。歯茎、頬内側、舌、上顎もきれいにしましょう。

・歯磨きは基本的に左の図のように奥から手前に磨きます。

歯ブラシやスポンジブラシで優しく磨きましょう。

・ウェットティッシュタイプの物を指に巻きつけ、口腔内の清掃をするものをお勧めです。

歯茎をくるくると優しくマッサージすると血流を促しに繋がります。

・口腔内の乾燥を予防するための保湿ジェルの活用もお勧めです。

保湿ジェルの使い方としてはスポンジブラシ等で口腔内に塗り広げた後で拭き取る事を忘れずにします。お勧めはお口を洗うジェルです。（日本歯科薬品のサイトに載っています）

お口を洗うジェルは  
口腔内の乾燥がひどい人に  
お勧めの口腔ジェルです。



リフレケアシリーズは  
抗菌作用(ヒノキチオール)配合  
している為お勧めです！



寒くなってくるとお腹の動きも鈍くなり便秘になる人が増えてきます。運動不足や水分不足などの影響もありますが、年齢を重ねるにしたがい気になる人が多くなると思います。

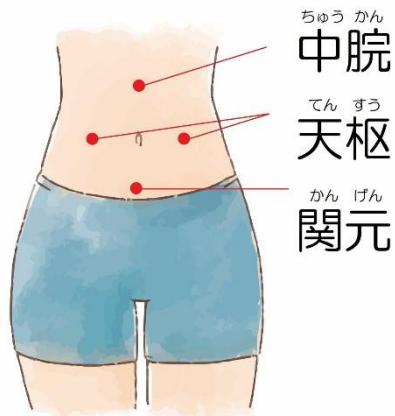
今回のテーマは排便！排便の出やすい姿勢や排便のツボについてご紹介します。

### 【排便の姿勢について】

・姿勢は「考える人」のように少し前かがみになった体制がいいです。  
これは角度をつけて前かがみになることで肛門括約筋が緩みます。  
また直腸と肛門の角度がなくなり出やすい状態になっています。  
角度をつけるためかかとを挙げた状態での体制でもいいですが、踏み台を使用すると楽に体制保持ができます。



### 【排便のツボについて】



#### 中脘(ちゅうかん)

おへそとみぞおちの中間に位置するツボです。  
胃腸の働きを整える効果があります。

#### 天枢(てんすう)

おへそから指3本分横、左右にあります。  
人差し指、中指、薬指の3指でお腹が軽くへこむくらい押してみて下さい。  
心地よいと感じるくらいの力加減で押してみましょう。  
大腸の動きに直接関わるツボとされており、下痢の時にも効果が期待できると言われています。

#### 関元(かんげん)

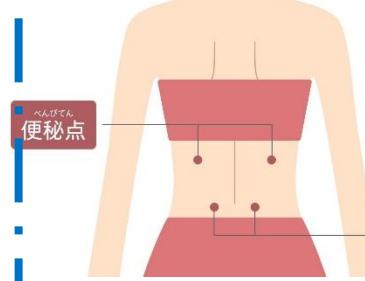
おへそから指4本分下がった所に位置しています。  
下腹部の痛みに効果のあるツボです。

#### 便秘点

肋骨の1番下から指2本分下で、背骨から指4本分外側に左右あります。  
便秘点を刺激しながら状態を左右に捻ると効果的です。

#### 大腸俞(だいちょうゆ)

ウエストラインから指4本分下、左右指2本分外側に左右あります。  
刺激することで腸の動きを促す効果が期待できます。



訪問看護ステーションひなた

Instagram 始めました。



医療法人徳洲会

訪問看護ステーションひなた

〒981-3116 仙台市泉区高玉町 9-8

電話番号: 022-771-5108

