

# 教えて歯医者さん



TALK THEME

## お口のケアと お口の健康体操

ゆかわ歯科クリニック  
歯科衛生士 福田里美さん

**Q** 訪問歯科での口内清掃の的確な介助とは？

**A** 歯ブラシ、舌ブラシ、スポンジブラシ、歯間ブラシなどを使用するほか、加齢とともに唾液分泌が減少して口の中が渴いている場合には、湿らせた綿棒やガーゼを使うこともある。うがいや飲み込みができない人には、誤嚥（ごえん）にならないようにベッドの角度と頭位を調整し、少量の水で吸引しながら清掃を行う。

**Q** おもしろい健康体操があるそうですね。

**A** 口呼吸を直すために考えられた口の体操で「あいうべ体操」という。やりかたは簡単。4つの動作を順に繰り返すだけ。声を出し、大きめにやるのがいいが無理はしないこと。

- ①「あー」と口を大きく開く。
- ②「いー」と口を大きく横に広げる。
- ③「うー」と口を強く前に突き出す。
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

あいうべ体操(①～④)を10回を1セット、これを1日3セットが理想。まずは1日1セットを目安に毎日続ける。入浴時にやるのが口が乾かず、声が出しやすくおすすめです。

歯にまつわるいろんな情報を届けます

89.7 MHz

毎週月曜日の13時台  
FM東広島で放送中

3月25日13時台の出演は「子どもの受け口(反対咬合)の治療について」についてみちる矯正歯科・鶴みちる先生に聞いていきます。