

## 汚れた歯ブラシを ミニおろし金で素早く洗浄

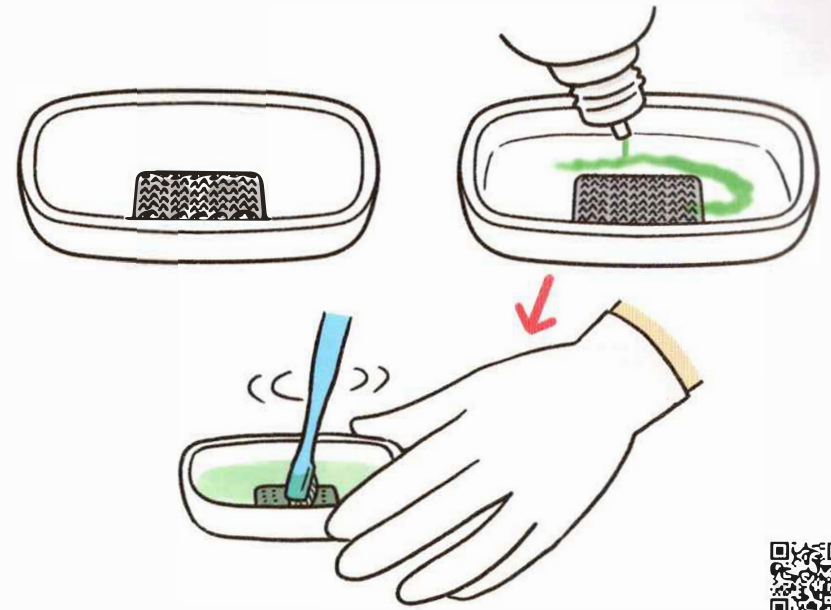
解説 岡村泰斗 二子玉川OM歯科クリニック院長



口腔ケアを受ける側にとって最も負担が大きいことは、口を開け続けていることです。普通なら、こまめにうがいをしてもらって口を開けている時間を短くしますが、嚥下障害のある人にうがいをさせることはできません。また、ケア中は歯ブラシなどを頻繁に洗浄したいですが、洗浄してすすいで……という作業は案外時間がかかり、全体のケア時間が長くなってしまいます。このような課題を一気に解決してくれるのが、100円ショップでも入手できる「ミニおろし金」です。

使い方は簡単です。ミニおろし金に水と洗口液を入れ、歯ブラシの汚れをおろし金部分に軽くこすりつけるようにして洗うだけ。洗口液の効果で素早く汚れが落ちます。さらに、おろし金のフチで水を切ることができるため、すぐにケアを再開できます。歯ブラシをあまり強くおろし金にこすりつけてしまうと、ブラシが痛むので注意しましょう。

高齢者には口を開け続けるのが難しい人が少なくありません。無理に開けていると、苦痛だけでなく、**汚れや唾液を誤嚥するリスクが高まります**。短時間磨いたら口を閉じてもらい、そのつど歯ブラシを手早く洗い、ケアを再開するということを繰り返すことによって、お互いに小さな負担で効率よく口腔ケアを行うことができます。



**この方法は、口を長く開けているのがつらい人向けのものです。ケアの時間に十分耐えられる場合は、洗浄用の水とすすぎ用の水をそれぞれコップに用意し、丁寧に歯ブラシを洗うのが理想です。**利用者の状態に合わせて使い分けましょう。

【ミニおろし金を使った歯ブラシ洗浄】

- ①ミニおろし金に水と洗口液を入れます
- ②汚れた歯ブラシを軽くこすって洗います
- ③ミニおろし金のフチで歯ブラシの水を切ります。その後、口腔ケアを再開します

岡村泰斗 二子玉川OM歯科クリニック院長

東京歯科大学卒業、同大学院修了。2020年東京都世田谷区に「二子玉川OM歯科クリニック」開業。さまざまな医科と連携し、全身の健康作りを標榜。所属学会は、日本口腔外科学会など。

