

# 1 口腔洗浄を中心とするケア

## うがい

口腔ケアのはじめと終わりには、うがい（ブクブクうがい）をします。うがいができない場合には、スポンジブラシや口腔用ティッシュなどを用いて痰や食べかすなどの汚れを取り除きます（口腔清拭）。



## 歯磨き (ブラッシング)



歯がある方は、歯ブラシによる歯みがきを行います。入れ歯の方は、入れ歯をはずし、流水にあてながら専用ブラシでみがきましょう。入れ歯でバネをかける歯は特に汚れやすいため、より丁寧にみがきましょう。毎食後のケアが負担となる場合は、すすぎは毎食後+1日1回しっかりみがくのもよいでしょう。

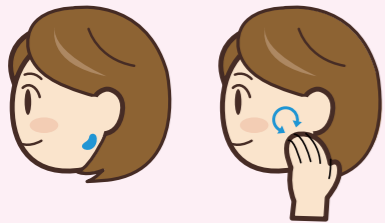
## 舌や 粘膜のケア

舌ブラシや軟らかい歯ブラシを用いて、舌のケアも行いましょう。これらのケアは歯のない人にも行いましょう。舌苔がみられる場合は、一気にきれいにしようとせず、根気よく継続して行いましょう。頬の内側などの粘膜のケアには、粘膜用ブラシや軟らかい歯ブラシなどを用います。やさしくこすりましょう。これらの刺激は口腔内のよいマッサージにもなります。

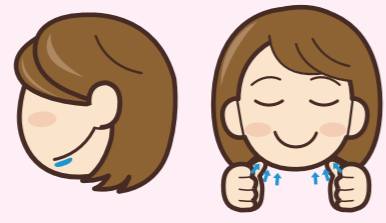


# 2 機能訓練を中心とするケア

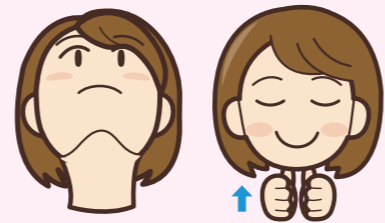
顔面体操、唾液腺マッサージが効果的と言われています



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、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



②顎下腺マッサージ  
顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。



③舌下腺マッサージ  
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

## 《あいうべ体操》



口が円形に近くなるようにして、のどの奥がみえるまで大きく開きます。



前歯が見え頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらい、横にぐいと開きます。



唇をとがらせて思い切り前に突き出します。



口を大きく開け、舌を思い切り出します。

# 3 専門職によるケア

歯科医師や歯科衛生士による定期的なケア（プロフェッショナルケア）を受けることも忘れずにしていきましょう。

高齢になってくると、自分の力だけで十分なケアを行ったり、口腔内の衛生状態を良好に保つことが難しくなる為、ご家族様や介護職者等によるサポートが重要になります。



《介護保険事業》  
訪問介護  
(ホームヘルパー)

◎高齢者人気おかず TOP5

◎料理レシピ



## ～高齢者人気おかずTOP5～(ネット調べ)

### 《刺身》



調理不要！！  
すぐに食べて  
おいしいですね

### 《豆腐》



夏は冷奴  
冬は湯豆腐  
いろいろな食べ方が  
できますね

### 《茶碗蒸し》



口どけ満点、  
栄養満点！  
やわらかくて、  
ほっこりします

### 《煮物》



具材がたくさんで  
味しみしみ！  
どれを選んで食べる  
のか楽しみで～す

### 《魚の煮付け》



魚の身が  
ふっくらとして  
旨みたっぷり  
ご飯にあいます



## Cooking



### 作り方

#### 魚の野菜あんかけ

【材料】  
★魚(たら、鮭などお好みで) 2切れ  
★片栗粉・塩・こしょう 適量  
★人参 30g  
★しいたけ 2枚  
★ねぎ 1/2本

①  
だし汁 1/2カップ  
しょうゆ 大1/2  
みりん 大1/2  
酢 大1  
しょうが汁 小1

- 1 魚の水けをふき取る  
塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす
- 2 フライパンに油をひいて魚を焼く
- 3 人参は千切りにして下ゆで  
しいたけは千切り  
ねぎはななめの輪切り
- 4 ①と③を入れて、ひと煮立ちさせ、  
水溶性片栗粉で好みのあんにする
- 5 魚の上に甘酢あんかけをかけ、出来上がり

#### とうふハンバーグ(2人分)

【材料】  
★合びき肉 200g  
★玉ねぎ 1/2  
★とうふ 100g  
★パン粉 50g  
★牛乳 20g  
★卵 1/2  
★塩・こしょう 少々

### 作り方

- 1 とうふを手で少しちぎり、レンジ600W3分  
玉ねぎはみじん切り、レンジ600W3分  
パン粉は牛乳になじませておく
- 2 全部を良く混ぜ合わせ、小判形に成形する
- 3 フライパンに油をひいて弱火で焼成する
- 4 皿に盛り付け好みのソースをかけ、  
出来上がり



ハンバーグソース  
いろいろ

あんかけ  
めんつゆ  
しょうが汁  
片栗粉

おろしポン酢  
大根おろし  
大葉  
ポン酢

テミグラス  
ソース  
ケチャップ  
砂糖

ホワイト  
牛乳、小麦粉、  
バター、コンソメ、  
塩・こしょう