

命を守る口腔ケア② 『口腔ケアチャレンジクイズ』 の解説と正答

<p>① (正答・×) 歯垢は、食べカスに細菌が付着したものの。ネバネバしていてもうがい程度では取れません。歯ブラシ等でのきちんとしたブラッシングが必要です。</p>	<p>② (正答・×) 歯石は、歯垢が歯の表面やすきまなどに固着し、石のようになったもの。歯ブラシだけでは取れません。歯医者さんで専門家に処置してもらいましょう。</p>	<p>③ (正答・×) お口の清掃は、朝起きた時ではなく夜寝る前がもっとも効果が高い。寝る前にケアすれば、寝ている間も清潔が保たれ「誤嚥性肺炎」(後述)も防げます。</p>	<p>④ (正答・×) ブラッシングは、強く大きく動かすより、毛先全体が歯や歯茎に密着するように軽くあて小刻みに動かすのが効果の高い方法です。</p>
--	--	---	--

<p>⑤ (正答・×) ツマヨウジは、歯肉を傷つける恐れがあり勧められません。「歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス」などの専用器具を使いましょう。</p>	<p>⑥ (正答・×) 薬によっては、唾液量の減少や口の渇きなどの副作用が起きることもあります。向精神薬、高血圧薬、泌尿器系薬など服用の場合は主治医に相談を。</p>	<p>⑦ (正答・×) やわらかい食べ物ばかりでは、噛むために必要な筋肉を使わなくなり衰えてしまいます。しっかりと噛めば食道から消化器へ正しく導かれ飲み込みも楽です。</p>	<p>⑧ (正答・×) 良く噛むことは、脳へ適度な刺激を与え神経細胞を活発化させ血流を増やし、認知症予防にも効果があるとされています。高齢者ほど噛むことは重要です。</p>	<p>⑨ (正答・×) 入れ歯の手入れは、必ず専用ブラシなどで食べカスの除去を行います。水ですいだ後に入れ歯用洗浄剤につけるだけでは不十分です。</p>
---	--	--	---	---

<p>⑩ (正答・×) 8020運動とは、80歳時点で健康な自前の歯を20本維持しておきましょう、という歯科医師会による提唱のことです。</p>

さあ、いかがでした？正答は全問とも(×)でした。

9つ以上正答ならば素晴らしい、卓越した口腔ケアの達人です。これからも健康な自前の歯を維持して行って下さい。6〜8問正答の方、とても良くできました。間違った部分をもう一度読み返し、しっかりと記憶させ実践に移して下さい。5問以下の方、大丈夫です。これを機に正しい方法をちゃんと覚えて日々の口腔ケアに活用すればお口も身体も元気になります。

