

令和二年五月吉日

謹啓

貴社・貴施設に置かれましても、新型コロナウイルス関連の影響で、皆様大変な日々をお過ごしかと存じます。

状況を鑑みまして、江戸川区口腔保健センターにおきましても、例年実施している江戸川区口腔ケアサポーター養成講座を前期分中止することと成りましたこと改めてご報告いたします。

一方、以前に増して感染予防に口腔ケアの重要性が認知されるこの折、役に立ちそうな資料を同封いたします。(口腔体操・小児・成人・清掃道具の扱い等)

諸外国における死亡者は高齢者施設に多く更なる対応が迫られています。日々の皆様の口腔ケアや業務に役立てていただけましたら幸いです。

一日も早く、終息し、安心して生活できますことを願います。

謹白

江戸川区歯科医師会

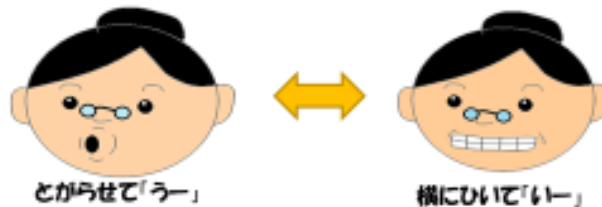
# 口の機能を保つために 「お口の体操」をしましょう

今般の新型コロナウイルスの集団感染の発生防止のため、「密閉」「密集」「密接」を避けることが望ましいとされ、介護スタッフによる集団体操が中止する流れとなってきています。一方で、ウイルスの感染予防や重症化予防には、免疫力をつけることが大切です。口の機能を維持して、しっかりとお食事をすることを心がけましょう。

個々に実践いただける「お口の体操」を紹介します。

## 1. 食べ物を口に入れる時は、唇と頬が広く、力強く、素早く動くことが大切です。この体操では唇と頬の筋肉を強化します。

唇をとがらせて「うー」、横にひいて「いー」、大きくしっかりと、力強く動かしたり、素早く動かしたりしましょう。



## 2. 食べ物を噛む、飲み込む際には、口の中で舌が力強く動くことが大切です。この体操では、舌の筋肉を強化します。

唇をしっかりと閉じた状態で、舌を唇、頬の内側から力強く押します。右の頬から下唇、さらに左の頬から上唇にぐるりと一周回しましょう。



右の頬の内側に強く押し付ける      下の唇の内側に強く押し付ける      左の頬の内側に強く押し付ける

## 3. 食べ物を噛む際には、舌や頬、唇が巧みに早く動く必要があります。早口言葉は、楽しく動きを鍛えます。

「隣の客はよく柿食う客だ」      「生麦、生米、生卵」



江戸川区口腔保健センター  
(日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック配布資料より引用)

# 患者さんをご家族の皆さんへ

## 患者さんをご家族が新型コロナウイルスに感染しないために

ご高齢者や基礎疾患、特に呼吸器系の病気を過去に経験または、かかられている方は、重症になる可能性が高いとされています。患者さん、患者さんのご家族（介護者）がウィルスに感染しないために、口腔ケアの時や日常生活において気を付けてほしいことをまとめました。

### 1. 患者さんの口腔ケアをするときは、ご家族（介護者）は、マスク、メガネを着用しましょう。

口腔ケアをするときは、ご家族と患者さんとの距離が近くなります。ご家族の唾液が患者さんに飛散する可能性があります。また、患者さんからご家族への感染を防止するためにも、マスク、メガネの着用をしましょう。前後の手洗いも忘れずに行いましょう。

### 2. 患者さんの口腔ケアをするときは、患者さんの唾液が飛ばないように気を付けましょう

強い力で歯ブラシで歯をこすると、唾液が口のそとに飛散します。「優しく丁寧に」を心がけましょう。

### 3. 入れ歯、歯ブラシの手入れの際には、水を流しながら行いましょう

入れ歯を歯ブラシで手入れをする際も、入れ歯についた唾液が飛散しないように水を流しながら行いましょう。また、歯ブラシの手入れの際にも歯ブラシについた唾液が飛散しないように、水を流しながら行いましょう。



### 4. 外出先から戻った時には、手洗いを十分にしましょう

お買い物などで外出をすることがあると思います。ウィルスを持ち帰らないように、外出先での手指の消毒、帰宅時の手洗いは十分に行いましょう。

### 5. 体を動かしましょう

ディサービスの休止、感染予防のために通所をお休みされている方も多いかと思いますが、体の機能を維持するためにも、ご自宅でできる運動はなるべく続けましょう。外出できる方は、人の集まらないところを選んでご家族とのお散歩なども続けましょう。

江戸川区口腔保健センター  
(日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック配布資料より引用)

# 口腔ケア担当の皆さんへ

利用者さん、介護担当者が新型コロナウイルスに感染しないために

ご高齢者や基礎疾患、特に呼吸器系の病気を過去に経験または、罹られている方は、重症になる可能性が高いとされています。利用者さん、介護担当者がウィルスに感染しないために、口腔ケアの時に気をつけてほしいことをまとめました。

## 1. 利用者さんの口腔ケアをするときは、ケア担当者は、グローブ、マスク、メガネを着用しましょう。

ウィルスは唾液を介して感染します。口腔ケアをする際は、利用者さんとの距離が近くなります。また、お声掛けする際に、ケア担当者の唾液が利用者さんに飛散する可能性があります。さらに、利用者さんからケア担当者への感染を防止するためにも、グローブ、マスク、防護用メガネの着用をしましょう。

## 2. 利用者さんの口腔ケアをするときは、唾液が飛ばないように気を付けましょう

強い力で歯ブラシで歯をこすると、唾液が口の外に広く飛散します。「優しく丁寧に」を心がけましょう。

## 3. 入れ歯、歯ブラシの手入れの際には、水を流しながら行いましょう

入れ歯を歯ブラシで手入れをする際も、入れ歯についての唾液が飛散しないように水を流しながら行いましょう。また、歯ブラシの手入れの際にも歯ブラシについての唾液が飛散しないように、水を流しながら行いましょう。



江戸川区口腔保健センター  
(日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック配布資料より引用)

# 患者さんをご家族の皆さんへ



## 患者さんをご家族が新型コロナウイルスに感染しないために

基礎疾患、特に呼吸器系の病気にかかっている方は、重症になる可能性が高いとされています。患者さん、患者さんのご家族(介護者)がウィルスに感染しないために、口腔ケアの時や日常生活において気を付けてほしいことをまとめました。

### 1. お子さんの口腔ケアをするときは、ご家族(介護者)は、マスクを着用しましょう。

口腔ケアをして差し上げるときは、ご家族とお子さんとの距離が近くなります。お声掛けする際に、ご家族の唾液がお子さんに飛散する可能性があります。感染を防止するために、マスクの着用をしましょう。前後の手洗いも徹底しましょう。

### 2. お子さんの口腔ケアをするときは、お子さんの唾液が飛ばないように気を付けましょう

強い力で歯ブラシで歯をこすると、唾液が口のそとに飛散します。「優しく丁寧に」を心がけましょう。

### 3. 家にいましょう

毎日の体調を記録しましょう。できるだけ毎日の習慣を守りましょう。ストレスをためないように、生活の楽しみを持ちましょう。



### 4. 体を動かしましょう

体の機能を維持するためにも、ご自宅でできる運動はなるべく続けましょう。外出した場合は、人の集まらないところを選んでご家族とのお散歩なども続けましょう。

### 5. 外出先から戻った時には、手洗いを十分にしましょう

ウィルスを持ち込まないように、外にいるときは距離を保ちましょう。ウィルスを持ち帰らないように、外出先での消毒、帰宅時の手洗いは十分に行いましょう。



江戸川区口腔保健センター  
(日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック配布資料より引用)

## 口腔ケア担当の皆さんへ

利用者さん、介護担当者が新型コロナウイルスに感染しないために

基礎疾患、特に呼吸器系の病気を過去に経験または、罹られている方は、重症になる可能性が高いとされています。利用者さん、介護担当者がウイルスに感染しないために、口腔ケアの時に気をつけてほしいことをまとめました。

### 1. お子さんの口腔ケアをするときは、ケア担当者は、グローブ、マスク、防護用メガネを着用しましょう。

ウイルスは唾液を介して感染します。口腔ケアをする際は、お子さんとの距離が近くなります。お声掛けする際に、ケア担当者の唾液がお子さんに飛散する可能性があります。さらに、お子さんからケア担当者への感染を防止するためにも、グローブ、マスク、防護用メガネの着用をしましょう。

### 2. お子さんの口腔ケアをするときは、唾液が飛ばないように気を付けましょう

強い力で歯ブラシで歯をこすると、唾液が口の外に広く飛散します。「優しく丁寧に」を心がけましょう。

### 3. 歯ブラシの手入れの際には、静かに水を流しながら行いましょう

歯ブラシの手入れをする際も、歯ブラシについての唾液が飛散しないように、静かに水を流しながら行いましょう。



江戸川区口腔保健センター  
(日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック配布資料より引用)

## 清掃道具も密はダメ



## 飛沫を避ける工夫を



吸引歯ブラシ。吸引がついてて安全便利。