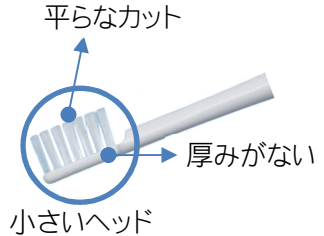


## <口腔ケア用品について>

口腔粘膜炎の症状がある時の口腔ケア用品は「低刺激」のものを、また、口腔乾燥がある時には「保湿効果がある」ものを選ぶと良いでしょう。

### 《歯ブラシ》

歯みがき時にケアするところ以外の歯ぐきや粘膜に当たらないように、ヘッドが小さく、厚みがないものが良いでしょう。毛は、平にカットされ、粘膜に触れても痛くないやわらかめのものを使います。



### 《スポンジブラシ》

舌やほほ、上顎などの粘膜のケアや、保湿剤を塗布する場合に使います。多くの種類のスポンジブラシがありますが、軸は水を含んでも折れにくく、口腔内の隅々まで届く長さがあるもの、スポンジはやわらかく目が細かいものが良いでしょう。



### 《歯みがき剤》

一般的に、研磨剤、発泡剤、清涼剤などができるだけ入っていないものが「低刺激」とされています。また、むし歯予防のため、フッ素が配合されたものの使用が望ましいでしょう。



### 《洗口液》

一般的にアルコール成分が入っていないものが、「低刺激」とされています。さらに、体中の水分(体液)ほぼ同じ濃度(等張圧)の洗口液は、しみにくく、保湿剤の入ったものは、口腔内の清掃と保湿の効果が同時に得られます。



### 《スプレー型保湿液》

スプレー型なので携帯性、簡便性に優れ、手を汚さずに直接塗付できることが特徴です。「ジェル」スプレー型の保湿剤は、局所の停滞性、長い保湿持続時間が期待できます。

