

# セルフケア道具の工夫

高齢になると、筋力の低下や軽度の麻痺・しびれ等により握力の低下がみられ、歯ブラシを握りにくく、動かしにくくなることがあります。道具を工夫することも、自立支援につながります。

## 【歯ブラシの柄を太くする】



- ①歯ブラシ、プチプチシート（気泡緩衝材）ホース（10cm程）を準備する。
- ②歯ブラシにプチプチシートを巻きホースに差し込む。

完成

介護用スポンジを利用した歯ブラシ

## 【入れ歯洗浄剤の容器】



片手で使える  
入れ歯洗浄剤



（一社）岡山県歯科衛生士会