



カムカム通信

2003.12 VOL.

9

SOS DENTIST

発行/SOSデンティスト 日本訪問歯科協会

〒103-0024 東京都中央区日本橋小舟町6-3 日本橋山大ビル
TEL: 03(5623)1118 FAX: 03(5623)0650

通院困難な方の歯科に関するお問い合わせはこちらまで

0120-099-505

かむかむ COME COME 倶楽部

「アイリスケアセンター」では、ヘルパーのスキル向上のために毎月さまざまな勉強会を開催しています。その一環として行われた「口腔ケア勉強会」と「集団歯科検診」の感想をお届けします。

「かむかむ」と「食べる」の大切さを再確認



株式会社ニチイ学館
アイリスケアセンター深井
施設長 三家本 富美子さん

勉強会の実績

平成15年2月21日/アイリスケアセンター深井 講師：西村院長
平成15年3月20日/アイリスケアセンター 講師：西村院長
平成15年11月21日/アイリスケアセンター和泉府中 講師：濱田院長・田中衛生士・東磨衛生士
「痴呆はかむこと」によって抑制さ

と改めて感じました。
● お口から体に影響があることはなんとなく理解していましたが、本当に重要なんだと改めて感じました。

● 訪問歯科診療を知ることで、利用者様やご家族への情報やサービスの視野が広がりました。

● 質問時間もあり、今まであまり持てなかつた歯科とのネットワークも広がりました。

集団検診の感想

デイサービスの利用者様の希望者を対象に検診を行いました。利用者様はよほど痛くならないと歯医者に行けないのが現状で、私たちもお口の中を心配していました。検診によってお口の状態を把握し、ご本人やご家族に報告することができました。デイサービスがお口のケアにも活かされ、安心していただくことができたと思います。

※

訪問歯科の分野はまだあまり知られていないのが現状です。でも、ホームヘルパーや訪問看護も浸透するのに時間を要しましたから、今後、訪問歯科診療が当たり前になる時代がきっと来ると信じています。

今日から始める、簡単お口のケア！ ワンポイント アドバイス 咀嚼（かむこと）の重要性

咀嚼（かむこと）にはたくさんの効果があります。

かむことで分泌される唾液には、食べ物の残りがすやバイ菌を洗い流し口の中をきれいにする効果もあり、虫歯や口臭の予防につながります。

また、かむことは筋肉や下などを意識的・反射的に反応させ、脳や身体に刺激を与え、脳や身体に老化を防ぎ、運動機能を高めます。あごを動かすことが脳への血の循環を促進することも、MRIを用いた実験で確認されています。

そして、食事をおいしく味わうことは、楽しい人生を送ることと同時に、全身の健康状態を維持回復するのです。

歯科検診や歯科治療を受けて、寝たきりでもしっかりと噛めるようにしましょう。

咀嚼のすばらしい効果

- ① がんを防ぐ
- ② ボケない
- ③ 糖尿が防げる
- ④ 虫歯にならない
- ⑤ 口臭を防ぐ
- ⑥ 骨粗しょう症の予防
- ⑦ 姿勢がよくなる
- ⑧ アトピーを防ぐ
- ⑨ 視力がよくなる
- ⑩ 積極的な性格になる
- ⑪ 内臓が若返る
- ⑫ 食欲が増す
- ⑬ 太らない