



歯から元氣!

カムカム通信

2003.11 VOL.

8

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 くらぶ

「介護者教室」を定期的に開催している在宅介護支援センター「千歳園」(広島市)から、6月に行った「口腔ケア勉強会」についての感想が届きました。

参加者にも職員にも
すぐに役立つ情報に感謝



社会福祉法人広島県同胞援護財団
在宅介護支援センター 千歳園
ソーシャルワーカー 井手洵敦子さん

私たち、在宅介護支援センターでは、月に1〜2回、在宅で介護をしているご家族などを対象に「介護者教室」を開催しています。

毎回、高齢者に関するさまざまなテーマを取り上げています。2003年6月21日(土)には、日本訪問歯科協会のご協

力で、講師に桂歯科医院の美能衛生士を迎え、口腔ケアについての勉強会を行いました。高齢者介護の中で口腔ケアが非常に大切であると知りつつも、このように外部の講師を招いて勉強するのは今回が初めてでした。勉強会ではお話による説明だけでなく、入れ歯の洗い方の実演や、スポンジブラシの使い方などを体験するなど、具体的なケア方法を教えていただいたり、曲に合わせて全員で口腔リハビリ体操を行ったりしました。講師の先生がとてもわかりやすく説明してくださったので、参加者の方々からは「楽しかった」「家でもやってみよう」という声をたくさんいただきました。また、日々相談業務に当たっている私たちにとってもすぐに役立つ情報がいっぱいで、大変勉強になりました。

また、ふだん私たちが仕事をするなかでも、介護者から「病院に連れて行くのが大変で……」という声を聞くことがあります。「訪問歯科診療」があるということは大変心強いと思います。今後多くの方に知ってもらおう機会を持てたらいいなと思っています。

参加者の声

- 歯だけでなく、口全体を考えてケアすることが大切なのだと思えながら感じました。
- 先生の話がわかりやすく、質問もしやすかったです。
- 口の中のケアやグッズがいろいろあることを知り、勉強になりました。
- 今日から実践できることがたくさんあってよかったです。
- 食事の飲み込み方、歯磨きの方法など、楽しく勉強できました。
- 入れ歯の洗浄法や口腔リハビリが特に勉強になりました。
- 新たに知ったことも多く、口腔ケアについてとてもくわしく知ることができました。
- 介護の話としてよりも、毎日の自分のケアについても考えることができ楽しかったです。

今日から始める、簡単お口のケア！ ワンポイント アトバイス 口腔ケアをするときの チェックポイント

口腔ケアをするときは、初めに口が十分に開くかどうかを確認してください。十分に開かなかったり、大きく開くとすると顎の関節に痛みがあるようなら、何らかの原因が考えられるので、専門医に相談しましょう。また、義歯ははずしてから行います。

【歯】 色、動揺度、かみ合わせの状況、虫歯の有無、汚れなどをチェック。

【歯肉】 健康な歯肉はピンク色で堅く引き締まっていますが、歯周疾患があると赤く腫れぼったく、少し触ると出血します。軽度ならば正しい歯磨きで改善できます。

【粘膜】 通常は暗赤色。びらん、潰瘍の有無を観察。

【口唇(くちびる)】 色の変化
びらん、潰瘍の有無を観察。

【舌】 健康な舌は淡紅色。白い膜状の舌苔で覆われることも。腫大がないか、舌運動の異常がないかもチェック。

【口臭】 原因は口腔内だけでなく、鼻咽腔の炎症、呼吸器官や消化器官とも関係があるので慎重に調べましょう。