



カムカム

訪問歯科診療ニュース

「カムカム通信は」訪問歯科診療の普及をめざし、SOSデンティストより発行しています。

噛む噛む通信

2015.03 Vol.

121

SOS DENTIST

発行 / SOSデンティスト
日本訪問歯科協会
〒101-0037
東京都千代田区神田西福田町4
神田K-1ビル8階
TEL: 03 (5297) 5073
FAX: 03 (5294) 1150

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

「小曽根整形外科デイケア松沼」(群馬県)では、お口の勉強会と『お口の健康相談会』を実施しました。相談会の評判は上々で、当日参加されなかつた利用者様にもクチコミで広がっていったそうです。

『相談会』のよい評判は利用者様間にクチコミで拡散



小曽根整形外科デイケア松沼
施設長
木村道明さん

当 デイケアでは、利用者様を対象としたお口の勉強会と、『お口の健康相談会』を行いました。

これまで歯ブラシや入れ歯の洗浄剤は、テレビのCMを見て形やデザインなどで、「なんとなくこれがよさそう」と選ぶことが多かったと思います。けれども、勉強会では歯ブラシはあまり硬くないほうがいいとか、こういう洗浄剤がいいなど、具体的に教えていただき、参考になりました。

また、お口の病気などについて、DVDを使って説明してくださいました。よく噛んで食べなさいと言われるけれど、噛まないとうなるのか、噛まずに食べて誤嚥したら肺炎になる可能性もありますよなど、とてもわかりやすくお話ししてくださいました。利用者様も興味をもっていました。

『相談会』の結果報告は驚くほどいい

『お口の健康相談会』は、日頃、歯医者さんに行きたくても行けない利用者様のお口の中を見ていただくよききっかけになりました。

相談会の結果は、先生から書面でいただきましたが、一人ひとりにきちんとコメントが書かれていました。とてもいいねいでした。私も驚きましたし、参加された方やご家族もとても喜んでくださりました。今回の相談会に参加されたの

は、利用者様の約半数。参加されなかつた方は、「かかりつけの先生がいるから、他の先生に見てもらおうのは申し訳ない」という遠慮があったようです。

けれども、参加した方からよい評判がクチコミで広がっていきました。「それだったら受ければよかった」という方もいらっしゃいますので、またぜひやりたいです。今回は希望者を募って行いましたが、施設の行事として取り入れれば、皆さんが参加しやすくなるのではないかと思います。

歯医者さんともう少し気軽にふれ合える場があれば…

当施設は整形外科に併設されていますが、うちの院長は毎日顔を出して、利用者様一人ひとりにひと言声をかけていきます。何科にせよ、「お医者さん」「先生」というだけで皆さん身構えてしまうものですが、毎日ふれ合っていると、医者という垣根が低くなり、いろいろなことを相談しやすくなるものです。

後回しになりがちなお口の中のことだからこそ、歯医者さんともこんなふう気軽にふれ合える機会がもつと持てたらいいなと感じました。

今日から始める、簡単お口のケア！ アドバイス

口呼吸とトラブル(2)

人の呼吸は、鼻から息を吸って口から吐き出すのが本来の形ですが、鼻よりも口を中心とした「口呼吸」をする人が増えていきます。口呼吸は、風邪を引きやすくなる、むし歯や歯周病、睡眠時無呼吸症、ほろい線などの原因にもなることも！

●口呼吸のセルフチェック
次の症状に当てはまる場合は、口呼吸をしているのかもしれない。

- 無意識にいつも口が開き気味
- 口の中が乾きやすい
- 鼻が詰まりやすい
- いびきをよくかく
- 風邪を引きやすい
- 寝起きにのどがヒリヒリする
- 寝起きに口臭が気になる
- 口呼吸から鼻呼吸へ
健康のためにも、口呼吸は正しい鼻呼吸に戻すようにしましょう。
- ・ 唇を閉じて鼻呼吸を意識する。
- ・ 口の周りの筋肉を鍛えて、口を閉じやすくする。ガムを噛むのも効果的。
- ・ 「あ」「い」「う」「え」と口や舌を出す「あいうべ体操」を行って、舌の位置を改善する。
- ・ 眠るときにはマスクを口だけにかぶせて鼻は出す。 など
- 呼吸がひどいときには、耳鼻科や歯科などに相談して、きちんと治療を受けましょう。