



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

2006.8
Vol.

35

SOS DENTIST

発行/SOSデンティスト
日本訪問歯科協会
〒103-0012
東京都中央区日本橋堀留町1-2-16
瀧田ビル3F
TEL:03(5623)3651
FAX:03(5623)1119

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

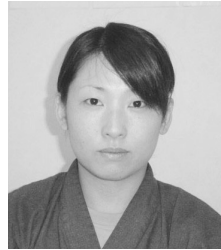
かむかむ COME COME 倶楽部

「ヒューマンライフケア」グループ(ヒューマンリソシア株式会社)

本社:東京都)のサービスセンター「ヒューマンライフケアたつ

み湯」(大阪市生野区)は、口腔ケアの勉強会で得た情報を、地域に

広く発信していきたいと考えています。



通い慣れたサービスでの
歯科検診だから、利用者様も
安心して受けられる

ヒューマンライフケアたつみ湯
センター長
生島 加奈子さん

私 ども「ヒューマンライフケアたつみ湯」では、デイサービスの利用者様に口腔ケアや歯科検診などを提供しています。

歯科検診を始める前に、日本訪問歯科協会の協力で職員向けの勉強会を行いました。以前は私たちも口腔ケアの知識が乏しく、口の中の問題はせいぜい虫歯ぐらいだと思っていましたし、少々のトラブルを抱えているくらいが当たり前だと思っていました。けれども、勉強会で歯科の先生からいろいろな病気やリスクを教えていただき、口の中のすべての機能が正しく動

いて初めて問題のない口腔と言えるところというお話を聞いて、認識がずいぶん変わりました。

グループ、近隣施設 利用者様、ご家族と 情報を共有する

地域のデイサービスの集まりのときに、私どもで口腔ケアの勉強会を行う話をしましたら、他の施設の職員の方も関心をもち、勉強会に参加してくださいました。また、勉強会の後は、ケアマネージャーさんや他の施設の方から質問を受けることもありました。

この4月から介護保険のサービスの中に口腔ケアが導入されましたが、あまり情報がなくて、実際にどのように取り入れたらよいのか、戸惑っている現場も多かったのです。勉強会で得た情報は、「ヒューマンライフケア」のグループ内だけでなく、地域の人たちと共有していけたらいいなと思っています。

勉強会の後、実は私もブラッシングの方法を見直し、歯科検診を

受けました。口腔ケアの大切さを知ってからは、これまできちんとケアをしていなかったことが、気持ち悪く感じられるほどです。身をもつて知った分、利用者様やご家族の方に、自信をもって口腔ケアの説明ができるようになりました。

検診を受けて治療をし、 口腔ケアで維持する

後日、利用者様を対象とした歯科検診を行いました。

気になる症状があっても一人で歯医者に行けないからとあきらめていた人も多いのですが、歯医者に行かなくても先生が診に来てくれる、それがデイサービスで通い慣れている「たつみ湯」だったから、安心して検診を受けることができたようです。当日は皆さん、いろいろと質問や相談をしていました。

検診の後、訪問歯科診療による治療を受けた方も何人かいらっしゃいます。ある方は、「入れ歯をしてご飯を食べれば口の中が痛いのが当たり前だと思っていたけど、治療をしたら痛みがなくなった」と喜んでおられました。

治療してとても快適になったので、よい状態を維持しようという意欲が湧いてきた方もいらっしゃいます。

ご家族やケアマネージャーさんからも、「訪問診療で治療してもらった後は、たつみ湯で口腔ケアを受けるという流れができたので安心だ」という嬉しいご意見をいただきましたので、これからの励みにしてがんばります。

今日から始める、簡単お口のケア! アドバイス

笑いの効果

「笑い」は「コミュニケーション」から生まれますが、その場を和ませるだけでなく、心身ともにさまざまな効果があることが知られています。

●笑うと免疫力がアップする
笑うことで脳が刺激されて、免疫機能ホルモンが分泌されます。がん細胞を死滅させるリンパ球の一種、NK細胞(ナチュラルキラー細胞)が増加したり、働きが活発化して免疫力が高まると報告されています。

●痛みが和らぐ
脳への刺激によって、鎮静作用と快感作用があるβエンドルフィンが分泌され、痛みや炎症を和らげる効果があるとも言われています。

●自律神経を整える
大きく笑えば横隔膜が上下し、腹式呼吸になります。腹式呼吸には副交感神経の働きを助けて、自律神経を整える役割もあります。

●腹筋のトレーニング
お腹の底から笑えば腹筋も大きく動くので、腹筋のトレーニングにもなります。

※作り笑いではなく、リラックスして自然に笑いましょ。