



# 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。

# 歯む歯む通信

2008.09  
Vol.

# 55

### 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

「ふくし生協 ミニデイサービス 第2夢ひろば(北九州市)の利用者の皆様に、「お口の勉強会」を受けた感想をお聞きしました。にぎやかにいろいろとお話ししてくださいました。

## 「お口の勉強会」でいろいろなお話が改められてわかりました

ふくし生協  
ミニデイサービス 第2夢ひろば  
生活相談員 介護福祉士  
ケアマネージャー 西森寿美子さん

先日、お口についての勉強会をやらせていただきましたが、ためになったことはありませんか？

利用者様A「歯ブラシの使い方を教えてもらったのを覚えています。歯ブラシはグーで握らないで、鉛筆を持つような感じで握るといいと言われて、そつう持ち方に変えてみました」  
利用者様B「寝る前は入れ歯をはずしてきれいに洗ってからお水につけておくようにと先生に言われましたが、私は以前からできていました」  
利用者様C「私もやってました」  
西森さん「先生は義歯用のブラシも見せてくださいましたね。便利そうですね。使ってみるとよいかも知れませんが、また、先生は、残っている歯には一本100万円の価値があると言っていました」

ました。歯が残っていればブリッジで引っかけられるので、あるのとなしいのは大違いだ。1本でも歯が残っていたらそれを大事にしてくださいとおっしゃってましたね」  
利用者様D「残念ながら私は先生のお話は聞けなかったけど、自分の歯ならまだたくさん残っていますよ」  
西森さん「本当ですよ。10本以上残っているんだから、1000万円以上の価値がありますよ」  
皆さん「わあ、本当にそつだ。ハハハ(笑)」  
西森さん「それから、入れ歯をはずした後にバイ菌がたまりやすいから、歯の部分だけでなく、部分入れ歯の金具のところや、入れ歯と歯茎の間もしっかり磨きましようというお話もありましたね。また、歯周病の予防のためには、歯が残っている方は歯医者さんで歯石取りをするよというアドバイスもいただきましたね。1000万円の価値のある歯をお持ちの方もまだいらっしゃるのですから、歯石を取ればさらにもちがよくなりますよ。皆さん、お昼の食事のあともしっかり歯磨きされていますし、1日3回しっかりと磨かれているので、これからも続けてがんばりましようね」

「日本訪問歯科協会では、歯科の先生による『お口の健康相談』を無料で行っているのですが、皆さん、受けてみたいと思われませんか？」

利用者様E「ここにきてくれるんですか？ お金がかかるんですか？」

西森さん「先生がここにきてくれて、お口の中を見てもらったり、相談に乗ってもらったりするのは無料なんですつ」

利用者様F「私は気になるところがあつて歯医者さんに見てもらいたいと思ついたので、先生に来ていただけるとありがたいですね」

皆さん「そついうことならば、見てもらいたわよね」

西森さん「希望がありそつですので、『お口の健康相談』をぜひお願いしたいと思ひます」

了解しました。今日は皆さんどうもありがとうございました。



## 今日から始める、簡単お口のケア！ アドバイス

### 安全に食事介助を行うためのポイント

食事の介助が必要な高齢者に安全に食べていただくためには、いくつかのポイントがあります。

●意識をはっきり、体をしっかりと目覚めさせてから

寝起きの状態ではすぐに食べることはできませんし、まどろみながら食べるのは誤嚥の危険もあります。「食事ができましたよ」と声をかけて少し会話をしてから、しばらく座ってからなど、意識と体をしっかりと目覚めさせてから食事に行きましょう。

### ●最初のひとめが肝心

誤嚥の危険性が一番高いのは最初のひとめです。最初にひとめは飲み込みやすいものにして様子を見て、口を慣らすようにしましょう。

### ●ひと口の目安の量はティースプーン一杯

一度にたくさん詰め込むのは窒息の原因になるので、ひと口の目安はティースプーン一杯くらいです。なかなか口を開いてくれないときは、スプーンをくちびるに軽く付けるのと反射的に開いてくれます。また、口に入れたスプーンはすぐに抜かず、高齢者が食べ物に食いつくのを待つてから抜きます。

### ●のどが動くのを確認

のどが上下に動いて、ごつくと飲み込んだのを確認してから、次のスプーンを入れます。