



歯から
元気!

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

2015.04
Vol.

122

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

「老人デイサービスセンター なでしこ苑」(三重県)では、『お口の健康相談会』と職員向けの勉強会を定期的に行っています。市内の同じ地域の歯医者さんが来てくれるので顔なじみの利用者様も多く、和やかなムードで実施しています。

顔なじみの歯医者さんだから 相談会も安心



老人デイサービスセンター
なでしこ苑
社会福祉主事 中村朋晃さん

当 デイサービスセンターでは、2月に『お口の健康相談会』を行い、利用者様のお口の中の様子をみていただきました。普段はなかなか歯医者さんに行くことができない利用者様もいらっしやいますので、入れ歯など気になった点を相談できた

のはよかったと思います。また、うがいができない方もいらして、しっかりと確認していただき、アドバイスをいただくことで、私たち職員も安心しましたし、とても良い機会になりました。

『相談会』で気になる 部分を改善・認識

相談会に来てくださったのは市内の同じ地域の先生なので、中には先生と顔なじみの利用者様もいました。通院されている方もいらっしやいましたし、奥様が通っているのも先生のことをよく知っているという方もいらして、気心も知れているので、そういう点ではみなさん、安心していただいています。先生も、やさしくていねいに対応してくだ

さいました。

『お口の健康相談会』でみていただいたことで、自分で気になっていた部分が改善できたり、改善しなければいけない場所がわかったのでありがたかったです。言っていた方もいました。

相談会の後は、昼食後の歯みがきをがんばってやる方も増えました。

グループホームでは 訪問歯科診療も

併設しているグループホームやショートステイのほうでは、同じ先生で訪問歯科診療も行っていきます。定期的に来ていただけるので、入所されている方も大変喜んでいきます。

職員向けには、昨年、口腔ケアの勉強会も行いました。私たちも口腔機能向上は非常に大切であると考えており、現在、通所型の施設では口腔機能向上加算を行っています。今後の参考になりましたし、日頃、口腔ケアを行っていくうえでも非常に勉強になりました。勉強会は今年も実施する予定です！

今日から始める、簡単お口のケア!

噛み合わせと全身状態 アドバイス

噛み合わせと全身状態

噛み合わせは、全身のバランスを保つためにとても重要です。噛み合わせが正しければ、体に大きな力が加わったときにしっかりと噛みしめることができ、筋肉に余計な負担がかかることもありません。けれども、噛み合わせがずれていると、あご、頸椎、脊椎、股関節など全身の骨格が少しずつずれていき、筋肉のバランスもくずれて余計な負担がかかり、常に筋肉が緊張している状態になります。

これによって、肩こり、首の周りのこり、偏頭痛、耳鳴り、腰痛、膝痛などの原因になったり、踏ん張りがきかなくなったり転倒しやすくなったりします。

●噛み合わせのセルフチェック

次の項目に該当するときは、噛み合わせがずれている疑いがあります。

- 口を大きく開くとあごの関節が鳴る
 - 前歯の上下をかみ合わせたときにずれる
 - 大きく口を開いても、タテに2本の指が入らない
 - 歯が抜けたままになっている
 - 鏡で顔を見たときに左右のバランスがずれている
 - 物を食べるときに、左右のどちらか片側でよく食べる
- 気になる症状があれば歯科医師に相談し、噛み合わせをしっかりと調整しましょう。