



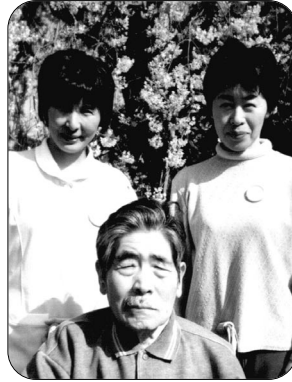
# カムカム通信

2004.04  
VOL. 13

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



以前より訪問歯科診療を積極的に取り入れてきた特別養護老人ホーム「白鳥苑」(宮城県)。昨年6月からほぼ週1回のペースで導入した訪問口腔ケアが、苑内の意識改革をもたらししています。



特別養護老人ホーム 白鳥苑

施設長 三浦 郁子さん(右)  
看護師 三浦 和子さん(左)  
利用者様 高橋 務さん(中央)

## 利用者様・ご家族の 評判も上々

三浦郁子施設長

**内**科の病気だけでなく、呼吸器の病気の予防のために、お口の中の衛生がとても大切だということも思っていました。利用者様の健康を考えたら、口腔ケアは欠かせません。そこで、以前より訪問歯科診療で来ていただいている歯

科医師の近藤先生のご協力のものと、訪問口腔ケアに取り組みはじめたのです。

口腔ケアの爽快感は受け手側が一番実感できるので、ケアをしていただくと利用者の方も楽しみに待っているようです。現在入所している方にはもちろん、新しく入所される方のご家族にも口腔ケアをお勧めしています。

## 口腔ケアの重要性が 利用者様にも定着

三浦和子看護師

口腔ケアについて、歯科衛生士さんがとてもやさしく指導してくれるのでいろいろと勉強になります。指導を受ける前は、普通の歯ブラシでのケアが中心でしたが、歯間ブラシやクルリーナブラシの使い方を教えていただいたのは大きな収穫で

す。実際に私たちも自分でも試してみても、歯と歯の間の汚れがたくさんあることに驚きました。ケア用のブラシを使うことで、利用者様のお口の衛生がずいぶん保てるようになったと思います。

口腔ケアの重要性は苑内にも浸透し、「食後は洗面所で歯磨き」という考えが入所者の方々に定着してきたようです。自分で歯磨きしている方もいますし、お一人での歯磨きが不十分な場合は、私たちがお手伝いをします。

誤嚥性肺炎の罹患もぐんと減りました。また、口臭もかなり減ったようです。お口が汚れている方のお部屋はいくら換気してもニオイが取れなかったのですが、口腔ケアをするようになってからは、面会に来る方から、ニオイが気にならなくなったという声も聞かれるようになりました。

## 利用者様の声

入所者/高橋 務さん

看護師さんたちが一生懸命取り組んでいる姿を見て、自分もがんばろうと思いました。口腔ケアをすると、やっぱり口の中がさっぱりして気持ちがいいですよ。

## 【咀嚼のリハビリ】 口腔リハビリテーション

口腔リハビリテーションは、病後、障害、老化などで動きが低下した口の機能の回復や、これ以上の低下を防ぐことを目的に行う、お口のリハビリです。症状ごとに方法はさまざまですが、自分でも簡単にできるので、試してみてください。

よく噛むためのリハビリ  
上手に物を噛むためには、舌やお口の動きが大切です。これらの動きがよくないと、歯があってもうまく噛めず、口の中もくもくしてしまいます。舌やお口のストレッチで、口の動きをしなやかにしましょう。

- ・舌を出したり引っ込めたりする
- ・舌先を左右の口角につける
- ・舌先を唇の上と下につける
- ・口の中にスプーンを入れ、ほおの内側から外側に軽く押し、ほおの筋肉でスプーンを押し戻す。
- ・また、首を前後左右に倒してストレッチし、緊張をゆるめると、舌や喉の動きがなめらかになります。