歯から元気！

カムカム通信 24

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
2005.04 Vol.

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COME かむCOME くらぶ倶楽部

地域に根ざした高齢福祉サービスを提供するために、定期的に介護教室を行っている目黒区東京共済病院在宅介護支援センター（東京都）。第7回介護教室では、「口腔ケア」をテーマに開催されました。

たくさんの参加者で「口腔ケア」の関心の高さを実感しました

目黒区東京共済病院
在宅介護支援センター
相談員／社会福祉士
田中綾子さん

私たち、目黒区東京共病院在宅介護支援センターは、ケアプランを立てる居宅介護支援事業と、高齢者福祉サービス等の相談窓口の2本立てで業務を展開しています。

地域の方に気軽に利用していただくために、定期的に介護教室を行っています。毎回、参加者に感想や取り上げてほしいテーマなどをアンケートをとり、なるべく皆様のご希望に添う形で介護教室を開催し、今回の「口腔ケア」が第7回目になります。

「口腔ケア」についても、実際にケアの方法を知りたいという参加者からの要望があり、実現しました。今日はこれまでの介護教室の中で一番参加者が多かったようです。

家族によるケアと専門職によるケア双方に違った意義がある

今回は、いつも訪問歯科診療をお願いしている、ホワイト歯科の早川先生が講師でした。前半のお話が少し難しい内容だったので、参加者に興味をもっていただけるか心配していたのですが、途中から映像などを交えながら具体的に説明していただいたので、皆さんにも大好評でした。

今日のお話の中に、お孫さんに手伝っていただきながらリハビリをされていた方の例がありましたが、家族の協力による日常のケアの大切さをよく理解していただけたようです。ご家族の力がなければできないケアもあれば、逆に、専門職がやることではかどることもあります。このあたりをうまく使い分けて、口腔ケアを実践していくのが理想的だと感じました。

終わった後のアンケートを見てみると、口腔リハビリをもっと具体的にくわしく知りたいという意見もありましたので、今度は口腔リハビリをテーマにまた教室が開けたらよいと思います。

今後の訪問歯科診療に期待すること

普段、訪問歯科診療をお願いしていて、いつも難しいなと感じているのは、受診対象者の範囲についてです。通院できない方、外出できない方が対象ということですが、その境目の判断が難しい。たとえば、車いすを利用していて診療台へ移れない方や、段差があって診療室に入れない方、認知症の方などはどうなるのかなど、もう少しわかりやすく、多くの方が利用できるようになるとよいと思います。

また、口腔ケアでも先生に往診に来ていただけるということをわかっていらっしゃらない方も多いようです。検診の必要性、重要性がわからずに、むし歯でひどくなってから治療するものと思っていらっしゃる方がまだまだ多いのが現状です。

口腔ケアのことをもっと知っていただいて、訪問歯科診療がもっと広がっていけばよいと思っています。

今日から始める、簡単お口のケア！ ワンポイントアドバイス

体調が悪いときの食事

<3>脳卒中の再発を予防する食事

脳卒中は、脳の血管に障害があり、血管が切れたり、詰まったりすることで起こる病気です。また、高血圧や高脂血症、肥満なども大きな原因となっています。

脳卒中の発作を繰り返すと、徐々に症状が重くなり、痴呆の症状を進める原因にもなります。

脳卒中の再発を予防するには、日頃から高血圧、高脂血症を改善する食生活を心がけます。塩分は控えめにし、動物性脂肪を減らしてオレイン酸やリノール酸の多い植物油にします。青魚には血栓を予防するDHAやEPAが豊富に含まれています。また、タマネギも血液をさらさらにする効果があると言われています。

【かつおと水菜とタマネギのサラダ】

DHAが豊富なかつおに、カロチンとビタミンCを含む水菜と、血液をさらさらにするタマネギを組み合わせた和風サラダ。オリーブ油でカリカリに炒めた薄切りニンニクを乗せ、ポン酢しょうゆでさっぱりと。