



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

2010.06  
Vol.

# 74

### 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

「グループホームソフトハンド茨島」(秋田県秋田市)では、「お口の健康相談」を行ったことで、利用者様、そして職員の皆さんの、口腔ケアについての関心がぐんと高まりました。

「お口の健康相談」の  
受診者全員が  
治療希望者に!



グループホームソフトハンド茨島  
施設長 加藤 健悦さん

**当**施設には1ユニット9名の利用者様がいらっしゃいます。先日、日本訪問歯科協会からのご紹介で、「お口の健康相談」を行い、歯科の先生に利用者様のお口の状態をみていただきました。

すると、入れ歯に不具合があったり、むし歯があったり、ほとんどの方がお口に何らかのトラブルを抱えていたことがわかりました。

私たちも普段の歯みがきの呼びかけやお手伝いなどをしっかりやっていたつもりでしたが、まだまだ十分ではなかったようです。

また、私たちではなかなか気づくことのできなかった部分のケアや、入れ歯の調整などが必要なことわかり、歯科の専門家に見ていただくことの大切さも実感しました。

歯科の先生は、利用者様一人ひとりととてもやさしく、ていねいに対応してくださいました。

利用者様も、「話しやすい先生で、相談もしやすかった」「先生が親身になって聞いてくれたのがうれしかった」「わがままも

嫌がらずに聞いてくれた」などと話していて、好感を持たれたようです。

そして、「お口の健康相談」の後には、なんと9名全員が次回からの治療を希望されました。

## 口腔ケアの知識をもっと身につけたい

『お口の健康相談』を行ったことをきっかけに、利用者様も私たち職員も口腔ケアの重要性に改めて関心をもつようになりました。

利用者様はご自身でも意識して歯みがきをするようになりました。お一人ではうまくできない方には、職員が意識して介助するようにして、口腔内の環境をよりよく保つことができると心掛けています。

私たちももっと何かお手伝いできないかと思ひ、今後の活動としては口腔ケアの勉強会を実施する予定です。お口の健康のために、口腔ケアの知識をしっかりと身につけて取り組んでいきたいと思ひます。

今日から始める、簡単お口のケア!  
アドバイス

## 口内炎の原因

口内炎は、唇、頬、舌、歯肉などの口腔内の粘膜に起きる炎症のことです。赤くなる程度のもので、ただれや潰瘍、水泡などができるもの、痛みが強いものなど、症状や種類はさまざまです。

### ●口内炎がしやすい状況

1. 食事の嗜好や習慣
    - ・ 熱いもの、硬いもの、辛いものを好んで食べる
    - ・ 喫煙する
    - ・ 偏食
  2. 口の中の状態
    - ・ 歯ブラシの使い方が悪い
    - ・ 口腔内が不衛生
    - ・ 歯の詰め物や義歯による刺激
    - ・ 噛み合わせが悪い
    - ・ ドライマウス
  3. 全身からくるもの
    - ・ ストレス
    - ・ 栄養が偏っている
    - ・ 睡眠不足
    - ・ 疲労
    - ・ アレルギー
    - ・ 感冒
    - ・ ステロイド薬の服用 など
- 口内炎はそのままにしておいても、通常は1週間から10日間くらいで自然に治ります。
- けれども、1カ月以上治らなかったり、頻繁に繰り返してきたりする場合は、他の病気が原因になっていることも考えられますので、専門医に相談しましょう。