



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

2011.01
Vol.
81

SOS
DENTIST

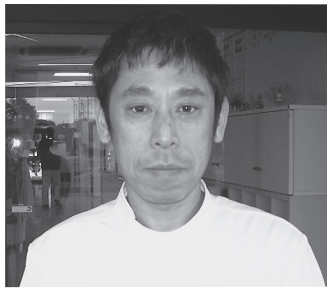
発行 / SOSデンティスト
日本訪問歯科協会
〒101-0037
東京都千代田区神田西福田町4
神田K-1ビル8階
TEL: 03(5294)1151
FAX: 03(5294)1150

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

「みやこの苑デイサービスセンター」(福岡県)では、昨年、秋祭りを兼ねて「オープンデイサービス」を実施。その際、「お口の健康相談会」も併せて開催したところ、利用者様やご家族の方にとっても喜ばれました。

施設の秋祭りで『お口の健康相談会』を実施



みやこの苑デイサービスセンター
生活相談員 片本哲匠さん

秋祭りを兼ねた「オープンデイサービス」は、ご家族や福祉関係者、地域の方に日頃のサービス内容を体験、見学していただくことが一つの目的でした。この計画を雑談的に歯科の先生にお話ししたら、「一緒に『お口の健康相談会』をやるうか」という、うれしいご提案をいただいたのです。

最近では、口から食べられなくなるという胃腸などの手段に走りがちですが、人間の基本は口から食べることです。お口の健康

の大切さを知っていただくきっかけになればと思います。日本訪問歯科協会にもご協力いただいて、秋祭りでの『お口の健康相談会』が実現しました。

自宅での口腔ケアはどうしても次のようになります

日頃、利用者様は歯のことを相談できる場所がないんです。私たちに「歯が痛い」「なんかおかしい」と話されることがあると、食後のブラッシングのお手伝いなどをしますが、週1、2回のデイサービスでの口腔ケアでは不十分です。ご家族の方にも相談をするのですが、他のケアで手一杯で、お口のことまではなかなか手が回らないのが現状です。

今回の『お口の健康相談会』では利用者様のお口の中をチェックして、先生からご本人とご家族の方に状態を説明していただきました。また、歯科衛生士さんからは、自宅でできる口腔ケアの方法を指導していただきました。

訪問診療&口腔ケアで利用者様に笑顔が戻った

秋祭りにお嫁さんと参加してくださった、要介護度5のある女性の利用者様のお話です。歯が悪くておかゆよりもやわらかいミキサー食を食べていらっしやいましたが、相談会で先生から「入れ歯が合っていないのではないかと」という指摘があり、後日、訪問歯科診療を受けられました。

そして、先生が入歯を調整し、歯科衛生士さんによる歯科指導を受けたところ咀嚼がよくなり、今では普通のご飯を食べられるようになりました。大好きなおまんじゅうなども食べられるようになり、笑顔が増えたと、ご家族の方は大変喜んでいました。もっと早く歯医者さんに診てもらえばよかったです。どうしたらいいのかわからなかったとおっしゃっていました。

ほかの利用者様やご家族からも「秋祭りは来年もぜひやってください」という声がたくさん寄せられましたので、今後ぜひ実行していきたいと考えています。

また、秋祭りを通して、デイサービスセンターが「予防」に力を入れていてということもお伝えできたのではないかと思います。予防することで利用者様の生活がさらに安定するよう、今後ともさらに取り組んでいきます。

今日から始める、簡単お口のケア！ アドバイス

お口の乾燥を防ぐ

冬場は空気が乾燥するため、健康な人でものどや口の中が渇きがちになります。高齢者では、さまざまな全身の病気や、飲んでいる薬の副作用などによっても、口が渇くことがあります。

●口の渇きの副作用がある薬には、降圧剤、抗ヒスタミン剤、尿失禁治療薬、抗うつ薬、睡眠導入薬などがあり、服用を中止するわけにはいかないことが多いので、口の乾燥を防ぐ対策をとりましょう。

●口の中の温度を下げる
口の中が熱く感じられるときは、水や冷たい水を口に含むと温度が下がり、乾燥も防げます。

●室内の湿度を上げる
最適な湿度は40〜60%。冬は暖房によっても乾燥しやすいので、加湿器を利用します。2時間に一度は窓を開け、新鮮な空気を入れ換えることも有効です。

●マスクを着用する
高齢者は口の周りの筋力が弱まり、常に口を開けがちになるので、マスクをして乾燥を防ぎましょう。

●唇を保護する
唇の乾燥には、濡れたガーゼで覆ったり、リップクリームやワセリンを塗ったりして保護します。

●刺激のある食べ物や控える
塩分、香辛料、カフェインを含むコーヒー、紅茶、緑茶なども、摂り過ぎれば渇きの原因になります。