



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

2013.7
Vol.

107

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

「はびねす滝野通所介護事業所」(兵庫県)では、「勉強会」と「お口の健康相談会」の後、職員と利用者様の意識が大きく変化。1年後の「相談会」で、お口の中がよりきれいになっていることを目標に、みんなで口腔ケアに取り組んでいます。

「相談会」で 成果を出すことを目標に



はびねす滝野通所介護事業所
管理者 烏田智恵美さん

以前から、口腔ケアに取り組む方が多く、食後の歯磨きやうがいなどをお声かけしても、「自分でやるから大丈夫」「もう済ませたから」などとはぐらかされてしまい、働きかけがうまくでき

ずになりました。

そんなときに、職員向けの「勉強会」と利用者様向けの「お口の健康相談会」の機会をいただいたことは、よいきっかけになりました。

ご家族も利用者様も 負担が減る訪問歯科

「お口の健康相談会」には60数名の方が参加されました。相談会の結果を見ると、入れ歯が合っていない方、お口の中や入れ歯が汚れている方が多く、やっぱり口腔ケアがきちんとできていないんだということがわかりました。

そのうち、数名の方が訪問歯科診療を受けています。私たちも利用者様も訪問歯科の存在も知りませんでした。訪問治療を受けた方からは、家に来てもらえる歯科に連れて行ってもらう負担を家族にかけずにすむので助かるという声や「やさしくていい先生なのに、もうすぐ治療が終わるわ」と名残惜しそうな声が寄せられています。

マイ歯ブラシを提供して 口腔ケアを徹底

「職員向けの勉強会では、お口の状態で、誤嚥性肺炎や内臓疾患など体全体の健康に影響を及ぼすことを改めて認識しました。私は20年近く介護職をしています。ちゃんとした口腔ケアの勉強会に参加したことがありませんでしたので、とても参考になりました。

口腔ケアの重要性を知ったので、勉強会とお口の健康相談会の後は、食後のうがいなど職員の声かけを徹底しました。利用者様のお名前を書いたマイ歯ブラシをこちらで全員分用意し、「ここに歯ブラシがあるから使ってください。お口に合わなかったら自分で持ってきてください」と声をかけたら、歯磨きやうがいをす方が圧倒的に増えました。

口腔ケアはデイサービスに来たときだけでなく、ご自宅でも実践していただくことが大切で、ご家族のサポートが重要。それを伝えるのも事業者の務めだと思いますので、連絡帳などに書かせていただいています。

「お口の健康相談会」は、年間行事の一つとして取り入れていきたいと思っています。1年後に先生に来ていただいたとき、前回よりもお口の中が断然きれいになっていることを目標に、口腔ケア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

男性と歯の健康

ある歯に関する調査によると、女性の歯の悩みの1位は「歯の着色、変色」、男性の1位は「口臭」だそうです。

●生活習慣と歯の健康

喫煙習慣、飲酒、睡眠不足、乱れた食生活、ストレスなどは、男性によく見られる生活習慣には、口臭の原因になるものが多々あります。これらは二オイの直接的な原因になるだけでなく、歯周病などのリスクも高めます。

●減少する唾液と歯周病

加齢と共に唾液の分泌量が減ること、お口の中がむし歯や歯周病にかかりやすい環境になります。喫煙も唾液の分泌を減らす一因に。歯周病は初期では自覚症状が乏しく、歯が痛くなつてから歯医者さんに行つたときには、かなり進行している場合もあります。

●舌苔のケアも忘れずに

また、案外見過ごされがちですが、舌の表面に汚れが付着する舌苔も口臭の大きな原因となりますのでケアが必要です。舌ブラシなどでケアするほか、舌をきれいにするタブレットなどもあります。

* *

男性の生活習慣の中には、歯の健康にダメージを与えるものがあることを意識して、毎日の口腔ケアをより念入りに行いましょう。