



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

2008.08
Vol.

54

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

自宅に在る雰囲気ですべて生活していただきたい、というコンセプトの少人数制有料老人ホーム、「まごのて宅老所1号店」(盛岡市)では、「お口の健康相談」の実施によって、口腔ケアの大切さを認識し、新たな気持ちで取り組んでいます。

「お口の健康相談」はまるでレクの一環のように盛り上がりました。



有限会社ケアサービスまごのてまごのて宅老所1号店
施設長 小笠原康雄さん

私 たち「まごのて宅老所1号店」は有料老人ホームで、現在13名の入所者の方々に主に訪問介護サービスを提供しています。これまで、お口のケアに関しては、ご本人の介護度に合わせて、歯磨きをするように声をかけをしたり、スタッフがお手伝いしたりしながら、食後のうがいや歯みがきなど通常のことはやってきました。けれども、正直なところ、「口腔ケア」という特別な意識をもって取り組んでいただけではありません。

んでした。

また、ときどき、入所者様から入れ歯がうまく咬み合わないなどの不具合を聞くこともありましたが、私たち職員だけではうまくその相談に添えてあげることができませんでした。

そこで、口腔ケアの知識をもっととしっかり学び、大切さをきちんと認識する必要があると思い、日本訪問歯科協会の協力を得て、「お口の健康相談」を行いました。

お口の中の状態を把握する格好の機会

「お口の健康相談」は、まるでレクリエーションの時間のイベントのように盛り上がり、入居者の皆さんも楽しんでくださったようです。普段は自分の年齢を言えない方が、カルテを作るために生年月日を聞かれると、正確にしっかりと答えたりして、入所者様の意外な一面も見られました。

ルでもない限り歯医者に行くことはあまりありませんし、いくら家族といつても人の口の中をのぞくことはほとんどないと思います。お口の中がどんな状態になっているのか、もう何年も把握できていない状態なので、この機会にきちんとみてもらいたいというご家族の方も多く、「お口の健康相談」に賛同していただきました。

「口腔ケアみたいなものからきちんとした口腔ケアへ」

「お口の健康相談」を実施したことで、新しい発見がたくさんありました。今までは、うがいや歯みがきを行っていても、なぜするのか、なぜ大切なのか、その重要性をよく理解しないまま、「口腔ケアみたいなもの」をしていたにすぎなかったように思います。

それが、口の中の汚れによって食欲が低下することもあれば、全身の健康状態に影響を及ぼすこともあるなど、歯科の先生からの説明を受け、職員も入居者の皆さんも、口腔ケアの大切さ、必要性を改めて認識しました。

そして、歯に挟まったちよつとした食べかすが、むせや誤嚥の原因になることも知り、今まで以上に一生懸命に口腔ケアに取り組んでいます。

これからも、日々の口腔ケアはもちろんのこと、「お口の健康相談」も定期的に続けていきたいと思います。

今日から始める、簡単お口のケア! アドバイス

食べる楽しみ 生きる意欲(2)

高齢者の食事では、「おいしく食べる」ということと同時に「安全に食べる」ということにも気を配る必要があります。

誤嚥を防いで安全に食べるためには、姿勢がとて大切で、食べ物もしっかり飲み込んで食道に送るためには、首の角度が重要です。

正しい食事の姿勢

上半身を起こして背中を少し丸め、やや首を前屈させます。この姿勢ならば、ごっくん飲み込んだときに、のどが自然に上下に動きやすくなります。

危険な食事の姿勢

リクライニングで体が反り返った姿勢や、介護者が上から介助する姿勢は、首が伸びているのでうまく飲み込めません。気管も開きづばなしになるために、食べ物流れ込んで窒息する危険もあるので気をつけましょう。

*

また、おいしく食べるためには、お口の中が健康であることがとても重要です。老化が進むにつれて、噛む力や飲み込む力は衰えてきます。お口の健康をいつまでも長く維持するためには、口腔ケアが欠かせません。