



歯から
元気!

カムカム通信

2004.05
VOL.
14

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

かむかむくちぶ COMEME倶楽部

『三原市デイサービスセンターわたせ』（広島県）では、利用者様の〇〇L向上のために、集団歯科検診、訪問歯科診療、口腔ケアの勉強会などのさまざまな活動を取り入れていきます。

口腔ケアのさらなる 浸透を目指して



医療法人三恵会
三原市デイサービスセンターわたせ
生活相談員 秋廣正巳さん

食 食べることは高齢者の大きな楽しみであり、食べるためにはお口の健康はとても大切です。当施設では、2年前から年一回のペースで、キカワ歯科医院の木川先生に歯科の集団検診をお願いしています。食事はきざみ食がいいのか、それともミキサー食になるのかなど、お口の状態は一人

ひとりのニーズに因与するので、検診で個々のアドバイスをいただくことは、非常に有意義なことだと実感しています。

先日、近隣の小学校の生徒さんたちが当施設に社会科見学にきたのですが、その日はちょうど木川先生がいらっしやっていた日でした。初めて間近で見る往診車に、生徒さんだけでなく、引率の先生もとても興味をもっていました。歯医者さんの往診をご存じない方は、まだ多いようです。

利用者様の中には、これまで歯の治療に行きたくても行けないうという方がたくさんいらしたので、往診はとも言はれていきます。今後希望される方には、積極的に対応していくつもりです。さらに昨年7月には、木川先生の指導のもと、職員向けに口

腔ケアのミニ勉強会も行ないました。勉強会の前は、自分の口のケアだって難しいんだから、人のお口の中のケアはもっとよくわからないと、私たちにも少し戸惑いがありました。私たちにも少し戸惑いがありました。正しいブラッシングのやり方などをわかりやすく教えていただいていたからは、苦手意識がなくなりました。

家族の方にも、利用者様に食べる喜びを感じていただくために、咀嚼や嚥下の機能低下を防ぐ口腔ケアが大切だとお話ししています。当施設では、利用者様に対して

来園の際には「歯ブラシをもってきてください」とお願いしています。でも、歯磨きはつい忘れがちになるのか、こちらから声をかけないと、意識的に歯を磨こうとしない方もたくさんいます。入れ歯も合わなくなったらそれっきりで、入れ歯がなくても、歯茎で噛めていればそれでいいという方も多いのが現状です。

当施設で口腔ケアを導入し初めてからまだ1年。十分に浸透するためには、もう少し時間が必要なのかとも感じています。前向きにしっかりと取り組んでいきたいと思えます。

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

口腔リハビリテーション 【嚥下のリハビリ】

ふだん私たちは、食べ物や飲み込む瞬間は、気管に入らないよう無意識に息を止めています。しかし、呼吸のコントロールがうまくいかないと、息を止めることができずに吸い込みながら食べてしまい、誤嚥が起こるのです。誤嚥は窒息や肺炎の原因になります。安全に食べるためには、呼吸のコントロールが重要です。

飲み込みのリハビリ

誤嚥しそうになっても、むせて吐き出すことができれば大丈夫。むせることは反射的に食べ物や飲み物を吐き出すとする防衛反応なのです。正しくむせるには、お腹に息をため込んで、思い切り吐き出します。

深呼吸とせきの練習

深呼吸をして、いったん息を止めた後、エッヘンとせきをして息を吐き出します。これを何度か繰り返します。

腹式呼吸の練習

うつぶせに寝て、自分の体の重みを利用し、5～10分、おなかを意識して呼吸します。ただし、自分で寝返りができない人は注意が必要です。