



# 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

2008.02  
Vol.

48

### 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

「デイサービスセンターわかば」(新潟県新潟市/運営・株式会社  
アイト)では、「お口の健康相談」の実施によって、職員はもちろん、  
利用者様の口腔ケアへの関心も少しずつ高まっているようです。

きれいなお口で  
おいしい食事を  
味わってほしいから



■デイサービスセンターわかば  
管理者 田中和也さん

## 歯だけではなく 舌のケアも大切

私たち「デイサービスセンターわかば」では、2年ほど前から歯科医師による「お口の健康相談」を実施しています。

今では職員も利用者様も口腔ケアに対する認識が少しずつ向上していると思います。たとえば、食事の後、利用者様が歯磨きに行かれるときは、職員も一緒に確認するということなどが徹底できてきました。担当職員たちが口腔機能向

上のプログラムなどに懸命に取り組んでいます。利用者様が「お口をきれいにすることの大切さ」などを実感し、おいしく食べるようになっていくようになってきています。今後ぜひ徹底していきたいのは舌のケアです。食事を「味わう」ためには、歯だけではなく舌も大切です。口腔ケアの中で歯と同時に舌をきれいにする習慣も身につけていけば、食事をおいしく味わう喜びをよりいっそう感じることができると思います。

### 担当職員の 声

## 職員どうして 相手の歯磨きをして 口腔ケアを体感

「平成18年の介護報酬の改定に伴って、口腔機能向上が加算されるようになり、どんなプログラムを行うべきかと思案し

ていたとき、インターネットで日本訪問歯科協会の口腔ケア講習会が東京で開かれること知って参加しました。それがきっかけとなり、「お口の健康相談」の実施に至りました。

初回は戸惑いも多く、生まれて此の方口の中を一度も見せたことがない方、口を開けたくないと拒む方、自分の歯があるにもかかわらず入れ歯にしたいという方などさまざまでした。そういう方々に対して、歯医者さんが「ねい」的に確かなアドバイスをしてくださったことで、口腔ケアの大切さについて少しずつ情報を提供できたのではないかと思います。

また、私たちも先生から、口腔ケアの考え方や実践法などを教えていただきました。職員どうしでお互いの歯のブラッシングをやり合って、他の人に口腔ケアをしてもらうとはどういふことを体感してみると、いろいろなることがわかりました。

利用者様、そして私たちスタッフの意識の向上のためにも、お口の健康相談は今後もぜひ継続していきたいと思っております。

●カムカム通信47号で、「歯科検診」という表記がありましたが、「お口の健康相談」の誤りです。お詫びして訂正いたします。

## 今日から始める、簡単お口のケア! アドバイス

### 舌と上あごのケア(1)

舌の汚れは、通常、食べたり話したりするときに舌が動くことで、ある程度はとれます。けれども、加齢とともに舌の動きが鈍くなったり唾液の量が減ったりすると、汚れがとれにくくなります。そして、汚れがついたままになると、舌と接する上あごも汚れやすくなります。

舌の表面には乳頭という小さな突起がたくさんあってデコボコしています。ここに汚れがたまり、細菌が繁殖すると、白色や黄色や褐色のこけのような「舌苔」がくっつきます。

正常な状態でも舌の表面はうすうす白い舌苔が少し付着していますが、舌苔が分厚くなると口臭の原因になったり、ひどくなれば味がわからなくなったりします。

舌苔はお手入れ不足のほか、口の中の乾燥、全身疾患、薬の服用、疲労などによっても増えます。また、高齢者では、加齢によって乳頭の角化して伸びるため、舌苔がつきやすくなります。