



# 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

2010.03  
Vol.

# 71

### 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「菩提樹」(埼玉県春日部市)では、利用者様の誤嚥などのトラブルから、一人ひとりが自身のお口の状態を認識することが大切だと考え、「お口の健康相談」を実施しました。

誤嚥を防ぐには  
自分の口腔機能の状態を  
認識することは大切



■デイサービス菩提樹

**私** たち「デイサービス菩提樹」では、日本訪問歯科協会からのご紹介により、デイサービスの利用者様を対象とした「お口の健康相談」を行いました。開催するにあたって、利用者様に声をかけさせていただいたところ、「普段、歯医者さんに診てもらっているからやらなくていい」などの理由でためらい、参加に消極的な方も中にはいらっしゃいました。

けれども、実際には、ご自身で歯医者に通えない方も多くいらっしゃるので、結果的には約60名の方が参加されました。デイサービスに来て歯医者さんにお口の状態をみてもらえる、しかも、ボランティアです。ですから、参加された方たちはこういう機会があったことをとても喜んでくださいましたし、私たちとしてもやってよかったと思えます。

見た目にもよくわかる  
写真入りの健診票は好評

「お口の健康相談」の結果は、歯科の先生から後日、一人ひとりの健診票という形でいただきました。その健診票は写真入りで、なかなか見ることができない自分の口の中がひと目で見てわかるようになっていました。お口の中の状態は周りの人よりもとより、当の本人もきちんと把握しにくいものなので、見て

わかるものは理解しやすく、とても好評でした。

運動機能だけでなく  
お口の機能も衰える

利用者様の中には、嚥下や咀嚼に問題がある方もいらっしゃいます。ご自身が気づかないうちに、飲み込みなどに不具合が生じている場合が多く、つい先日も昼食のときに誤嚥して、食べ物をのどに詰まらせた方がいらっしゃいました。

これまで「菩提樹」では運動機能向上のための運動などは取り入れてきましたが、誤嚥のアクシデントを目の当たりにすると、やはり体だけでなく、噛むこと、飲み込むことなどお口の機能も衰えるということ、私たちもそして利用者様も知っておかなければならないと認識したところでした。

ですから、そうしたタイミングで「お口の健康相談」を行うことができたのは、利用者様にお口のことを知っていただくのに、とてもよい機会となりました。

今後、私たちも口腔機能向上加算に取り組んでいきますので、これからもお口の健康相談などは定期的に行い、積極的に口腔ケアのことを考えていきたいと思えます。

## 今日から始める、簡単お口のケア! アドバイス

### 高齢者の体と 食生活の変化と工夫

「食事」は、体を維持するために必要な栄養を取ることでなくてはならず、おいしいものを味わって食べることで、心の喜びや満足度を得るという大切な役割もあります。

けれども、老化とともに、噛む力や飲み込む力が衰えたり、消化吸収の機能が低下したり、腹筋が衰えたりするために、食べる力が弱まってしまう。

いくつになっても食事をおいしく楽しむためには、体の変化を理解して、それに合わせて食事にひと工夫をすることも大切です。

●噛む力、飲み込む力が衰える  
加齢による唾液の分泌量の減少や、歯周病や入れ歯の不具合などが原因の一つ。不具合は調整し、噛みやすく飲み込みやすくなる食事の工夫をしましょう。

●歯や骨がもろくなる  
高齢になると骨や歯からカルシウムが抜け、吸収率も低下するために、歯や骨がもろくなります。吸収のよい乳製品や小魚を摂取して、カルシウム不足を補うようにしましょう。

●濃い味つけを好むようになる  
高齢になると味覚が鈍くなるために、濃い味つけを好むようになり、塩分や糖分の摂りすぎの心配が。酢やレモン汁をかけたたり、だしをしっかりとったりすることで、薄味でも味が引きまわります。