



歯から元氣!

カムカム

訪問歯科診療ニュース

「カムカム通信」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

2005.05 Vol. 25

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

地域の高齢者の方々にデイサービスを提供している、「男鹿市中央デイサービスセンター」(秋田県)では、利用者から寄せられる「お口の悩みの相談」に答えたいと、口腔ケアの取り組みを始めました。



利用者の皆様の「お口の悩み」を解消するお手伝いがしたい

男鹿市社会福祉協議会
男鹿市中央デイサービスセンター
相談員
阿部 真さん

日頃、デイサービスの利用者の方々と接していると、入れ歯が合わない、入れ歯をなくした、歯茎が痛いなど、「お口の中の悩み」について相談されることがよくあります。そんな時は「大変ですね」と共感することぐらいいしかできなかったのですが、私たちがきちんとした知識をもって相談に乗ったり、アドバイスをして差し上げたりすることも必要なのではないかと感じるようになりました。

そこで、私たち職員に口腔ケアの情報を提供してくれるところは、ないかと探していた時に、日本訪問歯科協会の存在を知りました。

歯科検診でご家族の方の意識改革を

当センターでの口腔ケアの最初の取り組みとして、2004年3月に、職員向けの口腔ケア講習会を開きました。このときは、近隣の施設にも呼びかけて参加していただきました。

次に、当センター利用者の方を対象とした歯科検診を実施。52名の方が受診し、そのうち10名の方が治療を受けました。この数字が多いのかどうかはわかりませんが、少なくとも10名の方のお口の悩みが解消されることになったのですから、成果は十分にあったと思っています。

易に考えていたりする傾向があったように思います。

けれども、今回の検診で、治療やケアはまだ十分に可能であり、痛みや不快感によるストレスなどお口の悩みから解放させてあげることができるといって、ご家族の方の意識改革につながったのではないかと考えています。

検診は定期的に行うことでさらに成果が上がると思っていますので、今後も継続してやっていきたいと考えています。

小学校の歯科検診並みに高齢者の歯科検診が浸透すれば理想的

第1回目の講習会は、口腔ケアの基礎知識のお話を中心でした。それは知識としてはとても参考になりましたが、私たち相談員が一番知りたいのは、利用者様に相談を持ちかけられた時に、どのようにアドバイスして差し上げられるかということ。次回はずいぶん利用者の方との直接のやりとりで、すぐに役立つアドバイス方法なども教えていただきたいと思っています。

今後は口腔ケアの重要性が注目されてくると思います。小学校の歯科検診と同じように、高齢者の歯科検診が一般的に行われることが理想的です。行政もまきこんで制度化されればよいと考えているのですが、日本訪問歯科協会さんには、そういう制度作りたいと思います。

今日から始める、簡単お口のケア! アドバイス

高齢者の食事の工夫

「食べる」ことは健康な体を維持していくための源であり、大きな楽しみでもあります。

高齢になると、歯がなくてよくかめない、入れ歯が合わなくてかめない、飲み込みがうまくいかない、などさまざまな理由から食事がうまく食べられなくなることがあります。

そんな時は、状態に合わせて食事の形を変え、自分の口で安全に食べ得られるように工夫する必要があります。

調理の工夫

家族と同じ料理のときも、下ごしらえに工夫するだけで食べやすくなります。

肉類：たいていやわらかくしたり、筋に切れ目を入れる。

魚類：骨がのどにひっかかりやすいよう、身をほぐしたりすり身にする。

野菜：意外と噛み切れないほうれん草は小さく切る。根菜類は隠し包丁を入れてやわらかく煮る。

漬け物：たくわんやきゅうりなどは、薄く切るか切れ目を入れると食べやすくなる。