



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

2008.10
Vol.

56

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

系列の「グループホームくれよぼ」の合同で、歯科の先生による口腔ケアの勉強会を実施しました。これまで、自分たちなりに十分に考慮しながらやってきたつもりでしたが、よかれと思ってやってきたことが、実はあまり正しくないケア方法だったこともわかり、とても参考になりました。

例えば入れ歯のお手入れ方法。清涼感があるし、よりきれいになるのではないかと思ひ、歯磨き粉を使用していました。歯磨き粉に入っている研磨剤は入れ歯を傷めるので、長持ちさせるためには使用しないほうがよいこと。プ

有限会社 優春
管理者 二瓶寿文さん

口腔ケアで お口のトラブルの 悪循環を断ち切る



も変わり、口腔ケアに前向きに取り組んでいます。

有限会社優春(小樽市)では、系列のグループホームで口腔ケアの勉強会とお口の健康相談を実施によって、職員と利用者様の意識

かむかむ COME COME 倶楽部

ラッシングをしつかり行えば、何も付けなくても十分にきれいになることなどを、教えていただきました。

また、舌のブラッシングも以前から行っていました。勉強会でお話を聞いてから、舌苔が付かないように職員もより意識して行うようになりました。その結果、舌が汚れている方は少なくなり、利用者様の口臭も軽減されたと思えます。

先生にはその後も「お口の健康相談」などで継続的に来ていただいています。先生は他にもいろいろな施設を回っているうち、施設に入ったときに口腔ケアがきちんとできているかどうかですが、うちの施設は口腔ケアができていないほうだと言ってくださったので、とてもうれしく感じています。

お口の健康相談で 利用者様の現状を把握

利用者様の中には歯医者さんに行きたがらない方が多く、不具合があってもそのままにしている方がほとんどでした。合わない入れ歯をがまんして使っていたり、

入れ歯をなくして入れ歯なしの状態、歯ぐきで食事をしていた...。

お口の健康相談で、合わない入れ歯を使っている人が多いという現状を把握できましたし、歯ぐきで食事をするのは消化の面からよくないことなど、先生が指摘してくださりました。

お口の健康相談の結果は、一人ひとり書面でもいただけるので、ご家族の方にも説明しやすく、治療の必要性を理解していただきやすい環境もできました。また、利用者様もマウスウォッシュで口をゆすいたり、ブラッシングを行ったりなど、ご自身でも口腔ケアを気にかけるようになってきました。

口腔ケアの効果に 今後期待

これまでは、歯の状態がよくない↓食べられない↓よく噛めない↓丸飲みする↓消化が悪い、という悪循環がありました。お口の健康相談で悪い部分を知り、治療をしたことでごはんがおいしく食べられるようになったのは一番の収穫です。また、よく噛んで食べられるようになったことは、認知症の方の脳の刺激にもつながっているのではないかと思います。

今日から始める、簡単お口のケア!
アドバイス

歯と歯ぐきの ブラッシング

ブラッシングの目的

ブラッシングの目的は、歯を磨くことだけではありません。たとえ歯が一本もなくなったとしても、歯ぐきのマッサージのために、ブラッシングを続けることが大切です。

1. 口の中にたまった食べかすや歯垢を取り除き、細菌の繁殖を抑えて歯石を防ぐ。
2. 歯ぐきを歯ブラッシングでマッサージして、血行をよくする。

毎日ブラッシングしているのに、歯石やむし歯などのお口のトラブルが減らない場合は、磨いているつもりでもきちんと磨けていないのかもしれない。歯ブラシを横に動かして、こまめに磨いているだけでは汚れが落ちきらない。歯がすり減ってしまうこともあります。ブラッシングのコツをつかんで、正しい方法で効果的に磨きましょう。

- ・歯ブラシはえんぴつのように軽く持つ。
- ・歯ブラシの当て方は、歯と歯肉の間で45度の角度で当てる。
- ・2〜3mm幅で軽く小刻みに20回程度動かす。

特に歯垢が付きやすい歯と歯ぐきのさかい目などは念入りに。