



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

2007.02  
Vol.

# 40

### 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

「ケアパートナーつくば」(茨城県つくば市)では、お客様の生活の質の向上のために、デイサービスのときだけでなく、普段から口腔ケアを習慣化していただけるような働きかけをしています。

口腔ケアを日常の習慣に  
していただくために



ケアパートナーつくば  
センター長 関 優美さん

**私** たち「ケアパートナーつくば」では、2004年の設立当初より口腔ケアに取り組んできました。

食へることは体力と健康を維持する基本ですから、まずは「おいしく食べていただくにはどうしたらよいか」という、食事の取り組みからスタートしました。そのとき、逆においしく食べられない状態とは何かと考えてみれば、歯がない、入れ歯が合わないなど、お口の中の状態が大きく関連してきます。そこで、食後の歯みがきやうがいなどのケアを行ってききました。

そして、日本訪問歯科協会からの勧めで、歯科検診も実施するようになりました。

### 口腔ケアが定着し 食事を残す量が減少

現在では、歯科検診は年2回(半年に1回)実施し、痛んだり化膿したりしてから治療するのではなく、早めの受診や予防を心がけています。また、普段のデイサービスでは、食後の歯みがきや入れ歯のお手入れのほか、「パタカラ」や舌体操、唾液の分泌をよくするための顔面マッサージなども取り入れています。

以前は、口腔ケアのお声かけをしても面倒くさがって嫌がる方もいました。けれども、続けていくうちにだんだん習慣化し、今では「お食事、終わりましたか?」と声をかけると、「あ、歯みがきだな」と、皆さんがご自分の歯みがきセットをもって自主的に洗面台に行くようになりました。

歯科検診のとき、先生に「この皆さんは歯石も少なく、お口の中がきれいですね」とほめていただき、そのことをお客様に伝えたら、皆さん喜んでいました。これは日頃の口腔ケアの成果だと思えます。この喜びがさらにやる気へとつながっていきます。

### デイサービスは 在宅生活の延長線にある

ご自宅でも食事前にパタカラや舌体操をしているという方もたくさんいらっしゃいます。デイサービスは在宅生活の延長線にあり、自分ではできないことを、習慣化されていないことを自宅でできるようにお手伝いするのが、私たちの役割だと思っています。

ですから、ここに来てるときだけでなく、ご自宅でも口腔ケアを習慣化していただくために、強制するのではなく、楽しんで日頃のお手入れをしていただけるような雰囲気をはかっています。

また、ご自宅でできる体操などの資料をお渡しして、口腔ケアの目的と必要性を説明し、センターとご本人、ご家族の方と一緒に、生活の質が向上するよう取り組み、働きかけをしています。

### 今日から始める、簡単お口のケア! アドバイス

#### 口腔ケアQ & A (2)

**Q** 口腔ケアの介助をするとき、嘔吐反射が激しくて、歯みがきがうまくできません。

**A** 奥歯や舌の奥などは、歯ブラシの刺激によって「オエッ」という嘔吐反応が起こりやすくなります。そこで、  
●なるべく泡を立てないように歯みがき粉は少量にするか、つけずにみがく  
●舌や奥歯は手早くみがく  
●できるところだけブラッシングし、あとはうがい薬などでうがいます。

**Q** うがいがうまくできません。

**A** 意識レベルが低下している人、片まひの人、寝たきりで上半身が起かせない人などは、うがいは誤嚥の危険があります。ブラッシング後は、吸い飲みなどで水をかけて洗い流します。水で濡らせたガーゼを指や割りばしにまきつけて、歯の表面をこするだけでも、ある程度のごこれや歯垢をふき取れます。