



歯から
元気!

カムカム 歯む歯む 通信 114

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。

2014.5
Vol.

SOS DENTIST

発行 / SOSデンティスト
日本訪問歯科協会
〒101-0037
東京都千代田区神田西福田町4
神田K-1ビル8階
TEL: 03 (5297) 5073
FAX: 03 (5294) 1150

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

「ケアライフ春日デイサービスセンター」(熊本県熊本市)では、これまでに毎年1回のペースで3回の「お口の健康相談会」を実施しました。最初は面倒くさがっていた利用者様が多かったものの、相談会実施後には口腔ケアの意識や関心が目に見えて変化したことを実感しています。

『お口の健康相談会』後は、食後の歯みがきも積極的に



ケアライフ春日デイサービスセンター
生活相談員
大津山 円さん

最初に『お口の健康相談会』を行うことを利用者様にお伝えしたとき、お口の状態がばれると治療に行かないといけなくなるので「面倒くさい」というのが皆さんの正直な反応でした。そこで、お口の中の状態を確認する必要性やお口の健康の重要性などをきちんと説明して、「それじゃあ受けてみようかな」という気になっていただきました。

お口の状態を把握して意識が変わった!

『お口の健康相談会』に来てくださったのはお若い先生でしたが、それが結果的にはよかったです。先輩の先生だったら利用者様もプレッシャーを感じて萎縮してしまつたかも知れませんが、若い先生だから気構えることなく受け入れていた印象でした。お話ししやすい先生でしたし、口頭で伝わりにくい部分は絵に描くなど、工夫してわかりやすく説明していただきました。初めは面倒くさがっていた利用者の方々も、むし歯があることを認識したり、入れ歯が合わなかった原因がわかったり、自分のお口の状態を知ったことで、口腔ケアへの意識の変化が見られました。結果がよかった方は、これまでの自分の歯みがきの方法がよかつ

夕食後の洗面所は歯みがきする人で混雑

たんたんと自信につながりましたし、むし歯が見つかった方は「このままじゃいけない」と治療を受けるなど、皆さんがお口の健康状態に関心をもつようになりました。

「こういうのは年に1回はせんといかんね」と言ってくださる方もいて、よい感じに興味を持っていただけたようです。

お口の状況を把握したことで、夕食の後に積極的に歯みがきをする人が明らかに増えました。これまで自分から進んで歯みがきする人はほとんどいなかったので、今は歯みがきをする人で洗面所が混雑するので、「少し待ってくださいね」と私たちが声をかけなければならぬほどです。

当デイサービスでは、皆さんがこれまでの生活習慣を普通にできる環境作りに取り組んでいきたくて考えています。口腔ケアについても『相談会』を定期的に行つて、利用者様にもスタッフにも意識づける必要があります。

今後は、利用者様向けの勉強会などで、口腔ケアのコツがわかるようになるので、さらにやる気が出るのではないのでしょうか。利用者様だけでなくスタッフ全体で意欲的に取り組んでいけるように、今後も日本訪問歯科協会と連携していきたいと思えます。

免疫力を高める食事

免疫とは、体の外から侵入しようとする病原菌やウイルスを撃退し、体を守る働きです。免疫機能を司る免疫細胞は加齢とともに減少するため、高齢者は若い人に比べると免疫力が低下し、病原体に感染しやすくなります。免疫力を高めるためには、食事が重要な役割を果たします。次のようなことを意識した食生活を心がけましょう。

- 肉や魚、卵や大豆など、良質なタンパク質を十分に取ります。
- 小松菜やニラなどに含まれるビタミンA、ビタミンC、アーモンドやごまなどに含まれるビタミンEは免疫力を高めます。
- カキやホタテなどに多い亜鉛、カツオやイワシなどに豊富に含まれるセレンも免疫力アップに欠かせません。
- 高齢者は粗食にならないように気をつけて、バランスのよい食事を心がけましょう。
- よく噛んで食べ、栄養をしっかりと吸収しましょう。唾液には細菌やウイルスの侵入や増殖を防ぐ殺菌効果もありますが、よく噛むことで唾液もよく出るようになります。

しっかりと噛めるお口の健康を維持するためには、日頃の口腔ケアをきちんと行うことが大切です。

今日から始める、簡単お口のケア!
アドバイス