



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

2007.05
Vol.

42

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

宮崎中央東地区の民生委員協議会では、地域介護予防事業の一環として、民生委員が中心になり、地域の高齢者の健康づくりとレクリエーションのための「健康サロン」を実施しています。

「健康サロン」で 口腔ケアの 大切さを学ぶ

宮崎県 宮崎中央東地区
民生委員協議会
民生委員 有馬充能さん

健康「健康サロン」は地域の独居老人たちの引きこもり防止や生きがい作りを目的として、2年ほど前から月1回実施しています。公民館を借りて約2時間、健康に関するお話やゲームなど、楽しくてなおかつ健康にも関心を持ってもらえるよう、地域包括支援センターのケアマネージャーさんと連携を取って、内容を検討しています。

最初のうちは限られた予算の中で、場所の確保など問題はいろいろありましたが、閲覧板を利用しての広報活動や民生委員の家庭訪問時の呼びかけなどで参加される方を募りながら、民生委員全員での会議やボランティアで



健康サロンの様子

のおやつ作りなど、積極的に参加していただけの人々に助けられ、ここまで実施してきました。

だんだん参加者も増え、今では毎月20〜30名の方に参加していただけるようになりました。高齢者の方に楽しみにしていただき、元気な姿を見せていただけたことは民生員として本当に喜ばしく、私たちも元気をもらっています。

お口の清潔こそ 介護予防につながる第一歩

今回の健康サロンでは、青山歯

科医院の青山先生にお願いして、お口の病気と全身の病気の関係や入れ歯のお手入れなどのお話をさせていただきました。誤嚥性肺炎など、知らなかつたことや改めて確認できたことがたくさんあり、皆さんの参考になったことと思います。普段の生活で行っているお口のお手入れがいかほど大切で、病気の予防につながるかがよくわかりました。

なにより、参加者から「歯の悩みは相談できなかつたのでこういう機会があつてよかつた」「普段先生に聞けないことが聞けてよかつた」「診察室では聞けないことがここだったら聞ける」などの感想が寄せられ、専門家に参加していただくことの大切さが実感できました。

今後さまざまな専門家の先生方に参加していただきたいと考えています。



健康サロンの実行メンバー

今日から始める、簡単お口のケア! ドライマウス アドバイス

ドライマウス(1)

通常、唾液は1日に1000〜1500ml分泌されますが、加齢と共に分泌量は減っていきます。慢性的に唾液が不足すると、食べ物や飲み込みにくくなったり、舌に痛みを感じるようになったりする「ドライマウス(口腔乾燥症)」になることもあります。

最近、年齢を問わずにドライマウスの症状を持つ人が増えていて、日本に推定800万人いるとも言われています。

●原因

加齢による唾液腺の機能の低下/口呼吸/精神的な緊張やストレス/やわらかい食べ物を食べることが多い/薬の副作用/糖尿病や腎臓病など病気によるもの/シエーグレン症候群という自己免疫疾患、などがあります。

●おもな症状

飲み込みにくい/舌が痛い/口の中がネバネバする/入れ歯がはずれやすい/味覚障害/歯周病や虫歯の悪化など、さまざまな症状を引き起こし、口の中の違和感や不快感がつねにあります。