



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。

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 康サロンの地域の高齢者
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
を持つてもらえるよう、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、回覧板を利用して
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

のやっ作りなど、積極的に参加
していただける人々に助けられ、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、青山園

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
をしていただきました。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
物が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。