



歯から
元気!

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

2012.12
Vol.

101

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(5294)1151
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

入居者が生涯安心して暮らせる高齢者の住まいを提供する「さっぽろ高齢者福祉生活協同組合」(北海道)の住宅型有料老人ホーム『イリス北8条』で、「お口の健康」について入居者様にもお話を聞きました。

お口の健康維持は ご本人のやる気が大事



さっぽろ高齢者福祉生活協同組合
イリス北8条
ケアマネージャー 鎌田しげ子さん
看護師 磯野友子さん

訪問の口腔ケアの 希望者が増加

イリス北8条では、入居者様向けのお口の勉強会を行い、その後、訪問歯科診療を受けていらっしゃる方がいます。

歯科の先生はとても対応がきめ細やかでいいねい、好感がもてます。以前、入れ歯を作ってもらっていた方が完成する前に入院してしまい、どうなることかと心配していたんです。しかし、先

生は入院先の病院にまで足を運んで、入れ歯がきちんと合うかどうかを確認してくださいました。そのおかげ、ぴったり合う入れ歯が完成しましたし、「入院先まで先生が来てくれた」と、ご本人もとても喜んでいらっしゃいました。

他にも訪問歯科診療をお願いしている方はいますし、治療をしないで、定期的な口腔ケアや歯科検診の様子をみていけば大丈夫だとおっしゃっていた方もいます。

お口の健康は、ご本人がやる気なっけて初めて保てるものだと思います。以前、入居者様向けにお口の勉強会を実施しましたが、これからも勉強会や「お口の健康相談会」などを定期的に行なってきたいですね。

〈入居者様の声〉
食べたらずぶに磨く
それが習慣になってるだけ

「自分の歯が20本も残っているのはすごい」と歯医者さんにほめ

ていただきました。みんなも私の歯がきれいだと言ってくれます。特別なことは何もしてないのですが、毎食後の歯磨きだけではなく、食後は片づけなどもあります。なるべく早めに歯磨きをするようにしています。うがいもよくします。

歯磨きのときに気をつけているのは、歯と歯茎の間を上手に磨くこと。歯茎を傷つけないように心がけています。

歯磨きが億劫だなど思うことはありませんし、食べたらずぶに歯を磨かなくちゃいけないと思うと面倒で、ついおやつを食べるのを控えてしまうこともあります。自分の歯だから大事にしようという気持ちがあるから、億劫でも歯磨きは続けています。歯をきれいにして、大事にしようと思う気持ちが大切なんだと思います。

日本訪問歯科協会 年末年始休暇のお知らせ

平成24年12月29日(土)〜平成25年1月6日(日)まで、休業させていただきます。休暇中にいただきました「お申込みのFAX」につきましては1月7日(月)以降にご対応させていただきます。どうぞご了承ください。

摂食・嚥下障害のサイン

食べ物や水分を口の中に取り込んで、咽頭から食道、胃へと送り込むことがうまくいかなくなる摂食・嚥下障害がある人には、体型、筋肉の付き方、姿勢など、全身に及ぶ外見的特徴がいくつか見られます。

次のような様子が見られる方は、注意が必要です。

- ひどくやせている／筋力が少ないと、のどの収縮力が低下して、飲み込みがうまくいかなくなる場合があります。
- のど仏が下がっている／のどの筋力が衰えると、のど仏の位置も下がるため、ゴックンと飲み込むときにのど仏を持ち上げるのに時間がかかるようになります。
- 首に力が入っている・首の筋肉が硬い／首がしなやかに動かないと飲み込みもスムーズにいきません。腹筋が弱まって首や肩で呼吸をしたり、寝たきりで首が固まった状態になると飲み込みがうまくいなくなります。
- 猫背／顔が前に出てあごが上がると、のどの筋肉が突っ張った状態になって飲み込みにくくなります。

今日から始める、簡単お口のケア!
アドバイス