



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

2005.01
Vol.

21

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

(株)ジャパンケアサービス(東京)が運営する、デイサービスセンターとヘルパーステーションを併設した『ハッピー新中野』。通所サービス、訪問介護、居宅介護支援を通じて、口腔ケアに取り組んでいます。



「食べる楽しみ」
＝「生きる意欲」
それを支える口腔ケア

(株)ジャパンケアサービス
ハッピー新中野
サービスマネージャー・介護福祉士
小俣 富恵さん

訪問ヘルパーとデイケアサービスのスタッフが対象に、歯科衛生士さんによる口腔ケアの勉強会を開きました。奥歯のみがき方や入れ歯のつけ方の介助などを基本から教えていただき、口腔ケアの大切を改めて実感しました。

これまで、利用者様に口臭があっても何となくそのまま過ぎてしまつこともありました。勉強会後は気を配るようになり、入れ歯や差し歯の間に汚れがたまつていて、それを取

り除いたら口臭が簡単に解決したというケースもあり、勉強会が実践として非常に役立っています。

口腔ケアで 痴呆やマヒの改善も！

また、口腔ケアは、無関係に思える痴呆や転倒及び脳梗塞などの症状の改善にも関連すること、再発見しました。

在宅介護の利用者様で、ちょっとした歯の調整で、踏ん張る力がでて体の平衡感覚が保たれ、歩行が安定し、転倒されなくなつた、うれしい事例がありました。

脳梗塞で右マヒがあり、食事も飲み物も、とろみをつけないとむせてしまう方がいました。それが入れ歯を治して、噛み合わせを調節したら、食べられる物が増え、表情が明るくなり、食形態が改善されて、ついにとろみをつけなくてもむせ込みがなくなつて、今では普通食をおいしそうに召し上がれるまでに

なりました。

「食べる」ことは、高齢者の大きな楽しみで、幸福な時間であり、生きる意欲にもつながります。噛めない、飲み込めないというのは、楽しみを半分奪っているようなもの。お口の状態が改善されると、目の輝きも違ってきます。生きる意欲は痴呆の予防にもつながると思います。

予防介護はお口の中から

食事の様子をみれば、その方のADLの状態がわかります。「食べる事なんてちつとも楽しくない」という方は、生きる意欲をなくしているように見受けられます。介護が必要でも、「あれが食べたい」と言えるのは、生きようという活力がある証拠です。

また、食事は味覚だけでなく視覚でも楽しむものです。ドロドロの流動食では、食べ物の味はするけれど、食事したいという楽しみが失せてしまいます。

今後の私達の課題は、「介護度を重症化させない元気になる予防介護」です。健康で長生きするには食、食べることが要であり、そのためには口腔ケアは欠かせません。これからは、定期的な勉強会を開き、私たちもスキルアップして、口腔ケアに重点をおいた介護をやっていきたくです。それによって、どれだけ利用者様が元気になるか、またご報告したいと思えます。

今日から始める、簡単お口のケア！ アドバイス

ノドに詰まりやすい 食べ物

● 唾液の減少が二因
加齢とともに唾液の分泌量が減り、口の中が乾燥しやすくなります。

すると、クッキーのようにぱさぱさしたものが、海苔のように口の中にはりつくものなどを食べると、むせたりのに詰まりやすくなつたりします。また、つるりとのどごしがよいものでも、勢い余つて誤嚥する危険性があります。おもちのように、粘りけが多い食べ物も要注意です。

水分の少ないものは水と一緒に食べ、詰まりやすいものは小さくして食べるように工夫しましょう。

● 特に詰まりやすい食べ物

- 1 おもち
- 2 刺身
- 3 寿司
- 4 魚の骨
- 5 りんご
- 6 かまぼこ
- 7 海苔、わかめ
- 8 こんにゃく
- 9 ゴマ、豆類
- 10 カステラ

