



歯から
元気!

カムカム 通信

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

2013.8
Vol.

108

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

「東四つ木在宅サービスセンター」(東京都)では、口腔ケアの取り組みがこれまで単発になりがちでした。しかし近年は、『お口の健康相談会』や『勉強会』など毎年継続的に行っています。

継続は力なり いつまでもおいしく 食べるための口腔ケア



東四つ木在宅サービスセンター
主任 梅村茂さん

これまでいろいろなところと何度か口腔ケアの取り組みを行ったことがあります。けれどもどれも単発で、1回やったら終わり。こちらも自分たちだけで継続する術はなく、一度やったらモチベーションも下がっていました。そんな時に出会った日本訪問歯科協会は、担当者が定期的に資料を持ってきたり、勉強会などい

ろいろ提案してくれたりするので、「続けてやってみよう」とやる気にさせてくれました。

悪くなる前に 予防的に行うことが大事

『お口の健康相談会』は、これまでに2回実施しました。1回目は希望者が対象で、入れ歯などお口のトラブルを抱えている利用者様も何人かいて、みていただいていたよかったです。

お口の中のことには気づきにくく、悪くなってからでは治療に時間もかかります。悪くなる前に予防の視点で取り組むことが大切だと思ひ、2回目は利用者様全員を対象としました。1日に10名ずつ、2週間くらいかかりましたが、担当の歯科の先生ははていねいにしっかりとみてくれました。

相談会の後には、結果を一人ずつ報告書にまとめてくれました。が、「近くの歯医者さんに行ってみてください」「歯医者さんとよい関係をつくってください」などのコメントが添えられています。

た。相談会の先生のところに通わなければならぬとか、訪問歯科を申し込まなければいけないという営業的な圧迫感がない、先生のさりげなきも非常に好感がもてました。

利用者様の楽しむ 食事の時間を大切にしたい

相談会后、治療に通ったり訪問歯科を申し込まれた方もいますし、報告書を見ながら職員も個別の対応ができるようになりました。

職員向けの勉強会と利用者さん向け勉強会も1回ずつ行い、お口の健康への関心は高まっています。食事前のパタカラ体操や唾液腺マッサージを取り入れる回数も増えました。

初めは口腔ケアについて、誤嚥性肺炎の予防のためにと、難しく考え過ぎていました。もちろん、肺炎予防は重要ですが、それは結果であり、基本はおいしく食べられることだと思います。いろいろなレクリエーションを提供していますが、利用者様がここに来る一番の楽しみはなぜか食事なんです。

口から食べられることの大切さは実感しているので、いつまでもおいしく食事していただくために、お口の健康を守っていただきたいと思ひます。これからも、歯科の先生や協会と連携しながら、口腔ケアを継続していきたいと思っています。

今日から始める、簡単お口のケア!
アドバイス

洗口液と液体ハミガキ

「洗口液」と「液体ハミガキ」は、口に含んでブクブクうがいをして口腔ケアを行うものです。どちらも「デンタルリンス」や「マウスウォッシュ」と呼ばれることがあるために混同されがちですが、用途は異なります。

●洗口液

口臭や乾燥の予防、保湿や清涼感を得ることを目的に使用します。口に含んで20〜30秒ブクブクうがいを吐き出せば、口の中がさっぱりします。使用後に水で口をすすぐ必要があります。歯磨き後の仕上げや寝る前に使うと効果的ですが、汚れはブラッシングしないと落ちないので、歯磨きの代わりにはなりません。

●液体ハミガキ

練ハミガキの液体版ともいえるもので、歯磨きの時に使用します。適量を口に含んで20〜30秒ブクブクうがいをした後吐き出してブラッシングをし、最後に水で口をすすぎます。

液体なので口のすみずみまで行き渡らせることができます。研磨剤が入っていないので歯の表面を傷つけることもありませんが、タバコのヤニや茶しぶなどは研磨剤入りの練ハミガキのほうがよく落ちます。

*

それぞれの用途をしっかりと理解し、効果的に利用しましょう。