



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】

2005.02
Vol.

22

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

高齢で介護が必要な状態
高齢で介護が必要な状態になつても、住み慣れた家で安心して生活していただけよう、私たちはさまざまなお手伝いをしています。口腔ケアに関する知識をもつて、まだ勉強しなければならないことはたくさんあるのですが、皆様の楽しみもある、食事にいろいろと気を配っています。また、食事のときは「口に入れた物は細かくなるまでよく噛んでいたくよう、声をかけ

【ファミリーサポートセンター】
代表・介護支援専門員
小山田敏子さん

ゆっくり噛んで
おいしく食べる
それも口腔ケア



ホームヘルプや訪問看護、ケアマネジメントやデイサービスなど、高齢者の生活支援サービスを開設する『ファミリーサポートセンターもも』（東京都葛飾区）の、食事を介した口腔ケアの取り組みをご紹介します。

COME COME 個樂部

訪問介護でも「デイサービス」でも、ももでは昼食はすべて手作りにしています。時には調理食を届けることもあります。食事内容は、やわらかい野菜の煮物や魚類が中心ですが、「噛む」ことの大切さも考慮して、たまにはお豆やお新香など、少し硬いものも1、2品用意します。しっかりと噛むことで、歯茎や頸の運動をしていたくことが目的です。そして、職員は利用者に「ハイ、がんばってよく噛んでください！」とか、「時間は気にしないで」とか、「まだかい？」などと声をかけます。また、「まだかい？」などと声をかけました、食事のときは「口に入れた物は細かくなるまでよく噛んでいたくよう、声をかけ

ています。食後もたっぷりのお茶を飲んで、お口の中をきれいにしていただきます。

活躍にも期待の女性歯科医師

「もも」では、希望者には訪問歯科診療もご紹介しています。高齢者が歯医者さんに通院することは難しく、あきらめている方が多かつたので、家に往診に来てくれるなんて、幸せな時代になつたと思います。往診するのは男性の先生が多いのですが、利用者様に希望をとつたら「女性の先生がよい」という要望がありました。そこで、日本訪問歯科協会にリクエストしたところ、希望通り女性の先生が来ていただけることになり、私たちも利用者も喜んでいます。

「もも」も深まり、皆さん、けつこう楽しみながら、食事をしてくださいます。職員は運転免許を持つ常勤で目下、利用者より職員の数が多く、介護は非常に手厚いです。その結果、利用者の回復の早さが、一同の驚きになっています。調理士や保育士の資格をもつ介護員もいて、広く在宅生活を支援しています。

今日から始める、簡単お口のケア！

1. 体調が悪いときの食事
2. 口臭予防の食事

<1> 体調が悪いときの食事
口臭の原因の多くは、口の中の細菌が糖を分解するときに発生する物質（揮発性硫化化合物）です。むし歯や歯周病などによって、さらに悪臭になります。
糖がむし歯の原因菌のエサになり、口臭を強くするので、歯につきやすいクッキー・ビスケットなどはなるべく避けるか、食べるときは水分をたっぷり取るようにします。
また、唾液の分泌をよくするために、レモン汁を少しくわえた水などを食前に飲みます。また、お茶を飲むのも効果的。お茶に含まれるカテキンは、口臭を抑える効果があります。
【抹茶ムース】 抹茶をお湯で溶き、牛乳、卵黄、生クリーム、砂糖を加えて泡立てて、ゼラチンで固めます。抹茶のカテキンで口の中がさわやかに。
【焼きなすのしようが添え】 とろとろの焼きなすを、しようがをたっぷりつけただし汁でいただくと、口がさっぱりします。