



歯から  
元気!

# カムカム 歯む歯む 通信 125

## 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。

2015.08  
Vol.

# 125

### 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 (5297) 5073  
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

「ベストケア・デイサービスセンター駒川（大阪府）では、『勉強会』で職員が口腔ケアの知識を身につけることの大切さを実感。勉強会も『お口の健康相談会』も、ぜひ定期的に取り入れていきたいと考えています。」

## 勉強会も相談会も やらないと損をする!



ベストケア・デイサービスセンター駒川  
所長・機能訓練指導員・柔道整復師  
岡本竜治さん

**歯** やお口の健康に関する情報は、意識して情報を取り入れていないと、どうしても勉強不足になりがちです。歯みがきの方法一つとっても、昔は歯ブラシを横にしてゴシゴシみがいていたのに、今ではやり方が変わっています。今回、職員向けの『勉強会』で歯医者さんから話を聞く機会を持つたことは非常に有意義でした。

## 正しい知識をもって 重要性を伝える

お口に関する情報は、わかっているようで案外わかっていないことも多いと思います。

たとえば、歯ぐきがやせてきて入れ歯が合わなくなることは知っているけれど、入れ歯安定剤をつけておけばなんとかなるといいうイメージがありました。私も勉強会でお話を聞くまでは、入れ歯安定剤は必要なものだと思っていましたが、入れ歯がぴったりと合っていれば、安定剤がなくてももしっかりはまっているのだということを確認しました。

また、歯みがきのタイミングも食後だけでなく、誤嚥性肺炎などの予防から寝る前にみがかくことが重要なことや、歯周病が脳梗塞など全身の病気にも関連していることも知りました。自分たちの知識の浅さを実感

し、専門家の先生にお話を聞いたことは、本当によかったと思います。自分がきちんとした知識を持たないと、利用者様に「口腔ケアが大切ですよ」といくらいっても説得力がありません。自分が聞いた話が利用者様のためになるのですから、勉強会はやらないと損だと思いました。

## 口腔ケアは自分でも 実感できる病氣予防法

利用者様には、『お口の健康相談会』を行いました。全員にお知らせを配った上で、今回は希望者だけの参加でしたが、参加されなかった方も当日、「何をやっているんだらう?」と見に来ていました。歯医者さんがあそこまできちんとお口の中をみてくれるとは誰も想像していませんでした。次回はもっと利用者にアピールして参加していただきたいと思っています。

勉強会も相談会も、一度きりではなく定期的に行うことが大切だと思います。口腔ケアが認知症や肺炎にも関わることを知れば、おろそかにはできません。歯みがきなどの口腔ケアは、自分で実感しながら取り組める病氣予防法の1つです。そのチャンスをつぶしてしまふのはもったいないと思いました。

## 今日から始める、簡単お口のケア! アドバイス

### 高齢者と低栄養 (3)

栄養が十分に足りていない「低栄養」の高齢者は認知機能が低下するリスクが高いことや、生存率が低くなるということも調査でわかっています。

●低栄養になりやすい人  
・活動性の低い人／運動をしないとお腹が減りますが、あまり動かない活動性の低い生活をしていると、お腹が減らずに食事の量が少なくなります。

・食品の品目数が少ない人／野菜だけ、タンパク質は大豆製品だけなど食べている食品の種類が少ない人は、生活機能の低下率が高く、多様な種類の食品を摂ることが老化のスピードを遅らせるために重要だとされています。

・ワンパターンの食事／毎日同じ献立では栄養バランスを崩します。

### ●低栄養を防ぐ食べ方

・肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などタンパク質を多く含む食品を意識して食べましょう。  
・主食、野菜、副菜を、バランスよく食べましょう。  
・食べきれないときは、おかずを先に食べてごはんを残しましょう。

・3食しっかり食べましょう。  
・一度にたくさん食べられないときは、3食プラス10時と3時のおやつで補います。  
・口腔ケアをきちんと行い、噛む力を維持しましょう。