



# 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

2015.11  
Vol.

127

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  
ユニゾ神田西福田町ビル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

「社会福祉法人愛生会デイサービスセンター・アコードにわ」アコードにわ介護サービス（愛知県）では、歯科医師による職員向けの勉強会と利用者様向けの講話を行ったことで、歯みがきの習慣がすっかり定着しました。

## 施設での歯みがき習慣を生活の中につなげたい



社会福祉法人愛生会デイサービスセンター・アコードにわ「アコードにわ介護サービス」管理者 森 一代さん

**今** から2〜3年前に、日本訪問歯科協会からお話をいただき、口腔ケアに関する職員向けの勉強会を行いました。口腔ケアの大切さを知り、勉強会をきっかけに職員の意識が大きく変わりました。それまで口腔ケアはほとんど取り入れていませんでしたが、嚥下体操を強化したり、食事を改良したり、嚥下機能に関する外部の勉強会にも参加するなど、施設ぐるみで取り組む

ようになりました。

勉強会後、間もなくして敬老会のイベントがあったのですが、そのプレゼントは普通の歯ブラシと義歯専用歯ブラシの2点にしました。普通の歯ブラシは握力の弱い方にも使いやすいように工夫されている物を用意しました。義歯専用のデンチャーブラシは初めて見る方も多く、大変喜ばれていたため、今年も同じ物をプレゼントさせていただきます。

前回の勉強会の後に新しく入った職員もいますので、またやりたいと思っています。

## 利用者様も積極的に 歯医者さんに質問

また、毎月1回、歯科医師に来ていただき、利用者様向けの講話も行っていきます。先生のお話を聞きながら、「歯磨き粉はつけた方がいいのか?」「入れ歯の洗浄剤は毎晩使った方がいいのか?」など、利用者様も積極的に質問しています。皆さんが疑問に感じていることを、専門家から直接的な確かな答えをいただけるのでありがたいです。

外部の方のお話はよい刺激になるようです。初めての講話のとき、一番初めに質問したのが、日頃は人見知りでも無口な方だったので、私たち職員にとっても新たな発見でした。

利用者様の中には、訪問歯科を受けている方もいます。歯医者に行きたくても通えず、何十年も入れ歯が合っていないという方もいらしたので、治療が受けられることを喜んでいました。

## すっかり定着した 食後の歯みがき習慣

職員も利用者様も意識が高まったことで、食事の後の歯みがき習慣も定着しました。認知症の方も皆さんにつられて、自分で歯みがきに向かっています。おやつを食べた後にも口をゆすいだり、気になる方は歯みがきをすることもあり。お口から食事ができない方には、スポンジブラシを使つてきれいにしています。口から食べていなくてもお口が汚れることも、勉強会をするまでは知りませんでした。

去年は施設内でインフルエンザは発生しませんでしたし、風邪でお休みする方も少なかったため、もしかしたら、口腔ケアを徹底したことにつながっているかもしれません。

うちは看護やリハビリなど何かに特化しているデイサービスではありませんが、来ていただくことで生活にメリハリが出ますし、歯みがきなどもここで習慣がついてリズムができ、おうちでもやっていただけのようになればと思います。引き続き口腔ケアに取り組んで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! 「舌苔」アドバイス

### 口臭と舌の汚れ

口臭とは文字通り、吐く息から出される口の臭いのことです。その正体は、口の中の細菌が口内粘膜のがれた組織や食べかすなどを分解するときに発生する「揮発性硫黄化合物」という硫黄ガスです。これらのガスの多くが、舌の上に付着する「舌苔」から発生していると言われています。

体の皮膚が古くなると垢となつてはがれ落ちるように、口の中の粘膜や細胞もはがれ落ちて舌の表面のざらざらした部分にたまりやすくなります。通常は、食べた後話したりするとき舌が動くので、ある程度は落ちますが、舌の動きが鈍くなり、唾液の分泌量も減る高齢者では、汚れが落ちにくくなるため、たまりやすくなります。たまった汚れを食べかすや死んだ細菌なども集まって「舌苔」という苔のような堆積物になります。

口臭の予防には、舌の掃除をすることが大切です。1日1回を目安に、ガーゼや舌クリーナーなどで奥から舌先に汚れをかき出し、舌は優しく、舌は優しく、傷つけてしまうと味覚障害を起すこともありますので、強くこすりすぎないように注意して行います。舌と接している上あごにも汚れが付きやすいため、上あごもやさしくこすります。舌苔は歯の有無にかかわらずつきまでするので、歯のない人にも口腔ケアは必要なのです。