



歯から  
元気!

# 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

2016.02  
Vol.

# 129

### 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

「介護老人保健施設つわぶき（鹿児島県）では、『お口の健康相談会』への参加の希望を利用者様本人に確認していたところ、参加者が大幅に増えました。

## 『相談会』の参加意志は 利用者様に直接確認



介護老人保健施設つわぶき  
歯科衛生士  
鬼塚日登美さん

「お口の健康相談会」を行うようになって3年になります。1年目はご家族の方に連絡しましたが、無関心な方や悪い所が見つかって忙しくて歯医者に連れて行けないからという方がたくさんいました。

せっかくの機会なので、少しでも多くの方に参加してもらいたいと考え、次の年からは職員が利用者様と1対1で面談しながら直接希望を聞いたところ、120名

130人中50人近くの利用者様が希望され、5回くらいに分けて行いました。

## 先生と話がしたい いろいろ伝えたい!

「お口の健康相談会」では歯医者さんが、一人ひとりにきちんと向き合い、歯茎の状態、義歯の噛み合わせ、潰瘍や赤くなっているところはないかなど、ていねいにみてくださいました。

総入れ歯の前歯の小さな欠けを指摘された方は、ご自身も気づいていなかったもので、見つけていただけてよかったですと喜んでいました。特に問題を抱えていない人も、先生に「大丈夫ですね」と声をかけてもらうことが安心と自信につながります。私たちも利用者様のお口の状態のすべてを把握することはできないので、相談会で先生が診てくださることはとてもありがたいと感じています。また、「前の入れ歯は合わなくて苦労したけど、今の入れ歯は調子がいい」など、家族にはなかなか伝わらないけど先生ならわ

かってくれる、家族や職員は忙しいので声をかけられないけど、1対1だから先生に話を聞いてもらいたいという方が多かったことが印象に残っています。

具体的な質問を熱心に行っている方もいて、自分が聞きたかったこと、言いたかったことを言えてすっきりしたという方もいて、とても濃い相談会になりました。

## 自分は大丈夫という人こそ 相談会に参加してほしい

「お口の相談会」をやってから、昼食後の歯磨きをていねいにやる人が増えました。以前は職員に促されてやる人が多かったのですが、今では皆さん自分から進んで洗面所に向かいます。「もうきれいになっているので大丈夫ですよ。他の方とチェンジしましょう」とこちらから声をかけることもあるほどです。入れ歯をしっかりと入れるようになり、転倒防止にもつながっていると思います。

お口の状態を整えて、自信を持っておいしくご飯を食べることがエネルギーの元になって、利用者様の元気とやる気につながります。

「お口の健康相談会」はこれからもぜひ続けていきたいです。先生に細かい所をみてもらって気づくこともあるので、自分はどこも悪くないと思っている人にこそ受けてもらいたいと思っています。

今日から始める、簡単お口のケア!

## お風呂で歯磨きのメリット

お風呂に入りながら歯磨きすることのメリットが注目されています。

### ●お風呂で歯磨きのメリット

湯船に浸かりながら体を温めるついでに歯磨きもすることで、洗面台の前で立ってやるよりもリラックスした状態で、時間をかけてていねいに磨くことができます。また、体が温まることで歯肉や粘膜の血行も良くなり、歯磨き効果も高まります。

### ●若返り効果も!

体が温まってリラックスすると、副交感神経が優位になり、その状態で口の中を刺激すると、サラサラの唾液がたくさん分泌されるようになります。

唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流す自浄作用が促進されます。さらに、サラサラの唾液の中には成長ホルモンの一種である「パロチン」が分泌されています。パロチンは「若返りホルモン」とも呼ばれ、若返りの効果が期待されるほか、全身の細胞の代謝が活性化して、歯や骨を丈夫にします。

●歯磨き粉をつけずにじっくりとお風呂でゆっくり磨きたいときは、歯磨き粉をつけずに磨くといでしょう。歯磨き粉をつけなければ、口の中が泡だらけになることを気にせずに、時間をかけてじっくり磨くことができます。