



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

2017.10  
Vol. 142

### 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町4  
ユニゾ神田西福町ビル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

「社会福祉法人万葉閣うららかデイサービスセンター」(北海道)では、2017年3月に初めて「お口の健康相談会」を実施しました。相談会はその後、歯医者さんに診てもらうきっかけにもなりました。

## 「相談会」の先生なら 訪問歯科診療も安心



社会福祉法人万葉閣  
うららかデイサービスセンター  
生活相談員 鈴木命子さん  
生活相談員 向和政さん

**口** 腔ケアは、午前中に「パタカラ」などの口腔体操や、唾液腺マッサージなどを毎日行っています。他にも、毎月、曲を変えながら、大きく口を開けることなどを取り入れてきました。  
口腔ケアに関しては、利用者様の意識にばらつきがあり、しっ

かり意識してできている人もいれば、きちんと歯を磨けていない人もいらっしゃいます。

そこで今年3月に、日本訪問歯科協会の協力で、地元の歯医者さんに来てもらって、講話やお口の中をみていただく「お口の健康相談会」を初めて実施しました。

## 当日の様子を見て 参加された方も

「お口の健康相談会」は3日間に行われました。お口の状態が気になっているけれども、歯医者さんはなんとなく億劫で自分からは行きづらい、という方も多いので、デイサービスに歯医者さんが来てくれたことに、みなさん喜んでいました。

初めての試みだったので、「相談会って何をやるんだろう」と思われた方もいらしたようで、最初は参加を予定されていなかったけれど、当日の様子を見て参加を希望された利用者様も何人かいらっしゃいました。

しやいました。

今回の「相談会」をきっかけに、歯医者さんに通われた方や、訪問歯科診療を申し込まれた方もいらっしゃいます。うちの職員の中にも、先生が紹介してくれた歯ブラシの使い心地がとてもよくて気に入ったと、通い始めた人もいます。

訪問歯科でいきなり知らない歯医者さんが自宅を訪ねてくることには少し抵抗がある方もいらっしゃるかもしれませんが、「相談会」で一度顔を合わせた先生ならば呼びやすくなるのではないのでしょうか。北海道では冬場の通院は大変なので、訪問歯科は非常に助かります。

## 相談会は 今後とも定期的に

先生はとてもやさしい方で話しやすく、日頃、歯医者さんのお話をゆつくりする機会はなかなかないので、興味をもって耳を傾けていた利用者様もいらっしゃいました。

「お口の健康相談会」でお口の中をみていただくことは、とてもよい機会となりました。口腔ケアの大切さを知るきっかけになったので、今後も定期的に続けていきたいと思えます。

今回、講話はお話が中心でしたが、次回はぜひ模型などを使って正しい歯磨きのやり方などをぜひ教えていただきたいです。

今日から始める、簡単お口のケア!

## アドバイス

### サラサラ唾液と

### ネバネバ唾液

口の中を潤す唾液は、耳下腺、顎下腺、舌下腺という3つの唾液腺から分泌されます。唾液には、サラサラした唾液とネバネバした唾液の2種類があり、役割や出るタイミングに違いがあります。

サラサラの唾液は「漿液性唾液」と言い、主に耳下腺から分泌されます。体がリラックスしている時に働く副交感神経によってコントロールされているため、リラックス状態の時に分泌されやすいのが特徴です。口の中を洗い流して清潔に保つ自浄作用や、食べ物や湿らせて飲み込みやすくする役割があり、消化酵素が多く含まれているので消化吸収を助けます。

一方、ネバネバの唾液は「粘性唾液」と言い、舌下腺から多く分泌されます。緊張している時に働く交感神経によってコントロールされているため、緊張している時やイライラしている時に分泌されやすくなります。緊張すると口がねばつくのはそのためです。ネバネバの唾液はあまり良いイメージがないかもしれませんが、粘液が傷つきのを防いだり、粘膜の保湿したり、細菌を絡め取って体内への侵入を防いだりする大切な役割があります。それぞれの唾液がバランスよく働くことが大切です。