



# カムカム通信

## 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  
通信

2019.1  
Vol.

154

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

〔医療法人社団瑞鳳会ハートデイサービス校（愛知県）では、4～5年にわたって「お口の健康相談会」を定期的に継続して開催しています。利用者様のお口の状態の確認だけでなく、スタッフの口腔ケアのスキルの評価にもつながることを実感しています。〕

## 『お口の健康相談会』の結果は スタッフにとっても大きな励み



医療法人社団瑞鳳会  
ハートデイサービス校  
管理者／看護師／ケアマネジャー  
菊地田鶴子さん

4 5年程前から、デイサービスでの『お口の健康相談会』を実施しています。『相談会』のお知らせをしたら、利用者様にもご家族の方にもとても喜ばれました。入れ歯が合っていないとか、なんとなく調子が悪いと感じていた

ことが、『相談会』によって具体的にどこが悪いのがわかっただよかつたという声も聞かれました。

## 慣れたデイサービスでの『相談会』は安心できる

ご家族の方が歯医者さんに連れて行きたくても、認知症で歯医者さんの診察台で暴れてしまうので連れて行けないという方もいました。

『相談会』は通い慣れたデイサービスでという安心感もありますし、当施設の看護師も立ち合っで、皆さん落ち着いてお口を開けてくださいました。また、歯科の先生も歯科衛生士さんともやさしく接していただきました。

『相談会』の結果は、先生が一人お一人の状態を結果表にまとめてくださいます。事細かく明記されていて、先生のコメントもわかりやすく書かれているので、私たちがご家族へきちんと報告でき、

とても助かっています。

ご家族の方には結果表と一緒にアンケートもお渡ししています。回収率は7割と高くきちんと回答していただきます。歯医者さんに行くときには、この結果表を持って行くといえますよというお声も聞いて、ご家族の方からも定期的に『相談会』は続けてほしいという声もいただいています。

訪問歯科を初めて聞いたという方も多く、その後、利用されている方もいらつやいます。情報を提供してつなげていくのが私たちの役割だと思つているので、デイサービスでの『相談会』はとても効果的だと思つています。

## 『相談会』の結果は スタッフの励みにもなる

『相談会』の結果は、日頃、私たちが口腔ケアのお手伝いをしてこの評価にもつながります。利用者様のお口の中がきれいだという評価をいただければ、私たちがもうれしいですし、励みにもなります。

高齢者は肺炎を起される方が多く、元気で過ごしていた方が肺炎から胃ろうになるようなこともあるので、口腔ケアの大切さを痛感します。最後まで自分の力で飲み込む、食べることを推進していきたいというのが私たちの望みなので、これからも口腔ケアをがんばります！

今日から始める、簡単お口のケア！

## 唾液を増やす心掛け

口の中を潤している唾液には、口内の汚れや細菌を洗い流す自浄作用や、細菌の発育を抑える抗菌作用などがあります。唾液の分泌は加齢と共に減少するため、高齢者ではお口のトラブルも増えていきます。

唾液の分泌を促すには耳の下や顎の下にある唾液腺を刺激する「唾液腺マッサージ」が効果的ですが、日常生活や食べ物によつても増やすことができます。

●よく噛んで食べる

噛むことで唾液腺が刺激されて、分泌が活発になります。ガムを噛むのも効果的です。

●水分を補給して口の中を潤す  
ただしカフェインには利尿作用があり、水分が排出されてしまうので、水分補給にお茶やコーヒーにはおすすません。

●鼻呼吸を心がける

口呼吸は口腔内を乾燥させます。

●唾液の分泌を促進させる食べ物

レモンや梅干しなどのすっぱいものが代表的ですが、昆布に含まれるアルギン酸や納豆のポリグルタミン酸も唾液の分泌を促進します。また、セロリやニンジン、アーモンドなども唾液の分泌を促します。