



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

2019.4  
Vol.

157

### 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

「光風貴樓デイサービス（茨城県）では、2018年に初めて『お口の健康相談会』を開催しました。地元扎根しているなじみのある歯医者さんが来てくれたので、利用者様にもスツップにも好印象で、相談会は大成功でした。

## 利用者様のお口の状態を 相談会で専門的に確認



光風貴樓デイサービス  
代表取締役 高島陽子さん  
菊地茂子さん

2018年に初めて『お口の健康相談会』を実施しました。利用者様は歯医者さんに行きたくても行けないという人が多かったため、相談会の機会をいただいたことは、とてもよかったですと思います。

## 日常的に歯みがきの声かけ 相談会で大切さを再確認

日頃から、利用者様には歯ブラシを持ってきていただくようにしています。食事の後の歯みがきの声かけをし、口腔ケアの大切さを指導しています。入れ歯をはずしてのケアや、歯ブラシを持つてこれない方にも、うがいだけでもしましょうと声をかけています。

『お口の健康相談会』では、日頃私たちでは確認できない、お口の奥の方まで専門的にみていただいたので、とてもよい機会となりました。

私たちスタッフも口腔ケアによる健康の大切さ、そして食事の楽しさを再認識しました。

## 相談会の先生は 親しみある地元の 歯医者さん

『お口の健康相談会』には地元のなかい歯科の中井先生が来てくださいました。

実は、中井先生は小学校時代の1学年先輩。子どもの頃からスポーツ万能で少し優秀で、男性からも女性からも好かれる憧れの女性でした。私のかかりつけ医でもあり、明るくやさしい先生です。

『お口の健康相談会』でも、笑顔で利用者様に接していただき、真剣にお話を聞いていただきました。「私もみてもらいたい」という方もあり、中井先生もスツップの方の対応もとても好感が持てました。

相談会の後、訪問歯科診療の利用につながった方もいらっしゃいました。

歯医者さんになかなか行けない方、トラブルを抱えつつ何年も放置している状態の方、年に1回でも『お口の健康相談会』を行うことができれば、それがきっかけとなって治療につながり、お口の健康を維持することもできると感じました。

今後とも『お口の健康相談会』は定期的に取り組んでいきたいと思えます。

## 今日から始める、簡単お口のケア!

## 残っている歯の本数と 寿命

お口の健康が全身の健康に大きな影響を及ぼすことは、広く知られるようになってきました。高齢者の死亡原因の上位に挙げられる誤嚥性肺炎は、お口の汚れや嚥下機能の低下が病状に大きく関連します。

また、歯周病が心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病や呼吸器疾患などに悪影響を与えたり、それらの病気が歯周病を悪化させたりすることが注目されています。

高齢になった時に歯が何本残っているかということも、健康に大きく影響します。歯が残っている本数が多ければ多いほど、寿命が長くなるというデータが報告されています。男性の場合は60歳以上、80歳以上になると男女ともにその傾向が明らかになります。

また、歯があることで踏ん張りが大きいため転倒の予防につながったり、しっかり噛むことが脳の血流を増やし、認知症の予防につながります。

すでに歯を失っている人でも、きちんと入れ歯を使うことで同じようにリスクを減らすことができます。自分のお口に合った入れ歯でしっかりと噛むことで、健康に過ごせる確率も高くなります。