



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

2019.11
Vol.

164

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

「デイサービス前田」(香川県)のモットーは、1日でも長くご自宅で暮らしていただくこと。そのためには自分で噛んで飲み込んで、おいしくごはんが食べられることが何より大切だということ。『お口の健康相談会』と『勉強会』で再認識しました。

1日でも長く自宅で暮らすためにも
お口の健康は大切



■デイサービス前田
管理者 鶴川雅子さん

今回、利用者様向けの『勉強会』と『お口の健康相談会』を実施しました。勉強会では先生が、おいしいもの、好きなものをいっまでもおいしく食べられるのはすばらしいことだとお話ししてくださいました。食事は体が元気になるのももちろん、ストレスの発散にもなるとても大切だということ。私たちスタッフも改めて

気づかされました

口腔ケア体操も前向きに

これまでも口腔体操は行っていましたし、ときどきレクリエーションも兼ねて吹き矢を取り入れていました。ただ「たくさん息を吸ってフーツと吹いて」と言うよりも、遊びの要素が入るとみんな真剣にやってくれます。

勉強会では唾液腺マッサージの方法を教えていただいたので、それも追加しました。これまで口腔体操に興味を持っていなかった利用者様にも、「この間教えていただいたのをやると、唾液が出てきよるやろ?」と声をかけてみると、「うん、出てきよる」とお返事してくれますし、皆さん、前向きな気持ちでやっています。

お口で食べられることが健康への早道

口腔ケアについて私たちも勉強

しているつもりですが、利用者様にうまく伝えられないもどかしさがありました。でも今回「お口の健康相談会」で歯医者さんに個別にみていただけたのはとてもよい機会でした。

お口の状態がとてもよかった利用者様は「私、合格や」とすごく喜ばれていましたし、結果が悪かった人は少しショックを受けていました。早く歯がきれいになったらもっとかつよくなるよ」とスタッフに声をかけられて前向きになった人もいて、「相談会」の機会を持てたことはとてもよかったです。

口腔ケアの情報があと20年早くあれば、利用者様のお口の健康がもっと保てていたのにと感じます。でも、今からでも遅くはないので、口腔体操や歯磨きの必要性を伝えていきたいですね。

私たちは1日でも長くご自宅で暮らしていただきたいということ。をモットーに取り組んでいます。が、食べることが本当に力になることを、これまでの仕事を通じて実感しています。点滴では元気がなれないのです。自分のお口で飲んで飲み込むことが元気でいられる一番の早道なので、それを実現するためにこれからもがんばっていききたいと思っています。

今日から始める、簡単お口のケア!

アドバイス

とろみ食でも誤嚥が起ころ?

飲み込む力が衰えてくると、食べ物や食道ではなく誤って気道に入ってしまう誤嚥を起ころしやすくなります。最も誤嚥しやすいものが水や汁物で、嚥下機能が衰えているとスプーン一杯の水でも溺れると言われるほどです。

そこで、誤嚥を防ぐ有効な方法として「とろみ付け」が多く用いられています。確かに、とろみがあると液体がまとまりやすくなるので、水分も飲み込みやすくなります。しかし、とろみをつければそれで安全というわけではありません。

とろみの濃度を高くしすぎるとかえって飲み込みにくくなったり、のどへの残留のリスクが大きくなったりします。

のどの筋力が衰えている人では、とろみの強いものをしっかりと飲み込むことができず、残留物としてのに残ってしまうことがあります。これを「咽頭残留物」と言いますが、食後しばらくしてから、この咽頭残留物が気道に入ると誤嚥を起ころすることがあります。

一人ひとりの飲み込む力を考慮しながら、嚥下食のとろみ濃度を調整することが重要です。