



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

2020.01
Vol.

166

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

地域密着通所介護施設の「シーサーデイサービス（大阪府）では、家庭的な雰囲気地域の高齢者の一人ひとりの状態に応じた支援を行っています。『お口の健康相談会』や日々の「お口の体操」で、利用者様の口腔ケアの関心が少しずつでも高まるよう取り組んでいます。

ケアマネさんとの連携で お口の健康の向上を目指す



シーサーデイサービス
管理者 佐藤喜美子さん

義 歯が合わなくなっていたり、義歯をはめずに放りっぱなしで、ポケットにつっこんで来たりなど、利用者様の中にはお口の健康や歯に関する興味はあまり高くない人もいます。

お口の健康への関心は、歯医者さんなんてまったく無縁で興味がないという人と、かかりつけの歯医者さんがいてこまめに通っている人

いう人などで「極化しています。もう少しお口の健康に興味を持ってくれればという想いもあり、『お口の健康相談会』を行いました。

やさしい女性の歯医者さんで 利用者様も大喜び

『お口の健康相談会』にはジョイ歯科クリニックから女性の先生が来てくださいました。とてもやさしい先生だったので、男性の方はもちろん、女性の方も喜んでいらっしやいました。みんな、先生の指示に素直に従い、大きなお口を開けてみてもらっていました。相談会の結果も楽しみにしていて、後日、先生から結果の報告書をお願いして一人ひとりに状態をお話ししました。

歯医者さんが自宅に来てくれる訪問歯科診療を知らない人も多く、何名かが興味をもってくれました。認知症の人ではご本人の

意見をきちんと確認することが難しい場合もありますし、「訪問歯科に興味はあるけれどケアマネさんに聞いてみたい」という人もいました。今後はケアマネさんとしてかり連携をとりながら、取り組んでいけたらいいと考えています。

口腔ケアの重要性を 少しずつでも広めたい

当日は私が休みの日で参加できなくて残念という人もいたので、『お口の健康相談会』は今後も行っていったらいいと思います。

「当デイサービスにはお風呂があるので、湯船にゆっくり浸かってくつろぎに来る人もいらっしやいます。昼食は家でヘルパーさんに作ってもらって食べるからいらんという人も多いので、コーヒーや紅茶などの飲み物とおやつを提供しています。

「歯がないから歯ブラシはいらん」という人にはスポンジブラシをお勧めすることもあります。こうして声をかけつつ、少しずつでも口腔ケアへの関心を高めていけたらいいなと思っています。

今日から始める、簡単お口のケア！ 舌クリーニンング アドバイス

舌クリーニンングで 風邪を予防する

空気が乾燥する冬は、ウイルスが蔓延しやすくなって風邪が流行する季節です。空気中に飛散している風邪を引き起こすウイルスが、人が息を吸い込む時に鼻やのどに付着して体内に入ることによって感染します。

風邪を予防するために、うがいや手洗いを心がけている方も多いと思いますが、口腔ケアの際にも、いつも以上に心がけていたいただきたいことがあります。それは舌クリーニンングです。

舌に舌苔が厚く付いていると、そこに風邪のウイルスが付着して、風邪を引き起こすことがあります。舌クリーニンングで舌苔を除去しておけば、ウイルスの侵入を予防する効果が期待できます。歯みがきをする際に、1日に1回は舌クリーニンングを行うといいでしょう。

ただし、舌の細胞はデリケートなので、力を入れてこすりすぎると舌を傷つける可能性もあります。舌クリーニンングを行う時には、専用の舌クリーナーを使用し、歯ブラシと同様に、鉛筆を持つようなペングリップを持つことで、力が入りすぎることなく細かく動かすことができます。