



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

2020.04  
Vol.

# 169

### 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

株式会社ケア・コスモス(群馬県)では、人生の先輩である利用者様の尊厳ある老後を守り、介護のお手伝いを通じてご家族の負担を軽減してお仕事に集中していただき、すべての人思いやり、助け合うことを理念としています。「グループホームみどり荘」でも利用者様に明るく前向きに過ごしていただくために、口腔ケアにも取り組んでいます。

## きれいなお口を維持し 明るい笑顔で前向きに



株式会社ケア・コスモス  
グループホームみどり荘  
代表取締役 金子 豊さん  
管理者 増山 栄子さん

**グループホームみどり荘**では年に1回、『お口の健康相談会』を実施しています。来てくださる先生はやさしくて温かみのある方で、歯科衛生士さんも明るく、よい雰囲気です。相談会が継続できています。治療が必要な人がいれはばすぐに訪問歯科診療に来てください

ますし、口腔ケアについていろいろアドバイスをしてくださいます。パーキンソン病の方が使いやすい電動歯ブラシを教えてくださいだいたり、お口を開けるのが難しい認知症の方へのお声かけの方法を助言いただいたりしたことで、スムーズに対応できるようになりました。

## 利用者様の笑顔の写真が 最優秀賞を受賞

昨年、日本訪問歯科医学会で開催された「スマイルフォトコンテスト」に応募したところ、なんと最優秀賞をいただきました。利用者様と職員の笑顔の写真で、ご家族の方がすごく喜んでくださいました。「親戚にも写真をコピーして送っているのよ」というお話を聞き、私たちもとても

もうれしくなりました(注:上記写真の中央、車椅子の白髪女性が最優秀賞受賞者です)。いただいた副賞で、高性能な加湿器を購入することができました。のどの調子が悪い方のお部屋などで使っていたらいいので、とても重宝しています。

## 天敵「誤嚥性肺炎」を 口腔ケアでしっかり予防

ときどき他社の施設に行くことがありますが、利用者様がつむいて下を向いている施設が多いことが気になっていました。そこで、なるべく皆さんが顔を上げていられるような楽しくて明るい環境づくりを心がけています。

また、当ホームでは利用者様の入れ替わりが少ないのですが、これは健康状態を維持できていることの証とも言えます。高齢者の体調の変化で一番の天敵は「誤嚥性肺炎」で、それを予防することが最大の課題です。つまり、お口の中をきれいに保つことで、天敵に打ち勝つことができるのです。

これからも『お口の健康相談会』や口腔ケアをきちんと行い、利用者様みんながきれいなお口でしっかりと上を向いて、明るい笑顔でいられるよう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!

## アドバイス

### 高齢者にも電動歯ブラシ

電動歯ブラシはブラシが振動したり回転したりすることで歯を磨く動きを補い、汚れを落とすくれます。そのため、高齢者などの筋力が衰えた人や、手での歯磨きの負担が大きい人におすすめです。

力が入らず歯磨きが難しくても電動歯ブラシを使えば自分でできるという人がいます。介助磨きの場合も介助者の負担が少なくなります。電動歯ブラシの細かな動きが歯茎のマッサージ効果を高めるといってもいいかもしれません。

電動歯ブラシは自分でゴシゴシ動かさずに、歯に当てて電動の動きに任せることが上手に汚れをコツです。

また、歯磨きをを使わなくても汚れをしっかりと落とすことができます。歯磨き粉を使う時には、研磨剤や発泡剤が入っていないものを選びましょう。電動歯ブラシで研磨剤や発泡剤が入っている歯磨き粉を使うと、歯を傷めたり、口の中が泡だらけになったりすることがあります。電動歯ブラシ専用の歯磨き粉もあるので、そうしたものを利用するとよいでしょう。