



# 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

2021.01  
Vol.

170

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

ジョイリハ北綾瀬(東京都)では、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念され始めた2020年の春先に、「お口の健康相談会」を実施しました。いろいろと大変なことはありませんでしたが、「相談会」が口腔訓練を始めるきっかけとなり、サービスの幅が広がっています。

## 『お口の健康相談会』後に 広がったサービスの幅



ジョイリハ北綾瀬  
インストラクター  
大橋健吾さん

ジョイリハ北綾瀬でもそろそろ口腔訓練を取り入れたりと考えていた頃、タイミングよく『お口の健康相談会』(以下、「相談会」)の話をいただきました。

お口の健康と体の関係や口腔訓練などに関する知識はスタッフもまだ持っていない状態だったので、「相談会」実施後はスタッフも

利用者様も意識がだいぶ変わりました。

「相談会」の結果表は皆さんにお渡ししましたが、普段の生活の中で気づくことができなかったお口の状態をご本人にもご家族の方にも確認していただくことができました。送迎の時に「お口の取り組みまでやってくれてありがとう」とご家族の方からも声をかけていただきました。

## 口腔体操と訪問歯科 相乗効果で機能向上

「相談会」の後、9月頃から当施設でも少しずつ口腔訓練に取り組み始めました。みんなで行う口腔体操のほか、お口の機能の状態がわかる機器を使って看護師が個別対応で測定やヒアリングで評価を行い、3カ月ごとに改善点を確認しています。

「相談会」で機能が低下している部分や個人の目標が明確に

なったので、多くの利用者様が意欲的に取り組んでいるようです。

訪問歯科診療を受けている方もいて、「来週末先生が来てくれるんだよ。訪問歯科はいいよ」とうれしそうに話してくれます。口腔体操にも積極的に参加してくださっていますし、訪問歯科とこでの取り組みを両方継続してやっていただくことで、相乗効果でお口の状態の向上につながればいいと思っています。

## ジョイリハらしく 明るく取り組む

「相談会」をするまでは、お口で困っていることはないと思っていた利用者様がたくさんいました。けれども、相談会を行い、口腔体操に取り組みようになって「そういえば、ここが気になる」とお口に意識が向いてきたようです。「相談会」を定期的に行うことで新たな課題が見つかり、利用者様の意識もさらに変わってくると思うので、今後も続けていきたいと考えています。

ジョイリハ北綾瀬ではこれまで身体的な機能訓練が中心でしたが、「相談会」をきっかけに口腔訓練の取り組みもスタートさせ、サービスの幅が広がりました。明るい雰囲気ジョイリハらしさを出しながら、今後もさらに取り組んでい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

### 奥歯の痛みと風邪

歯の痛みを感じた時、原因として真っ先に思い浮かべるのは「むし歯」ですが、風邪が原因で奥歯が痛くなることもあります。

上の奥歯の近くには、「副鼻腔」という上顎、頬、鼻に囲まれた空洞があります。風邪を引くとこの副鼻腔にたまった鼻水が歯の神経を圧迫したり、副鼻腔に炎症が起こったりするために、歯が痛いと感じるのです。

むし歯の場合は痛みのある歯が限定されることが多いのですが、風邪の場合は、特定の歯ではなく全体的に痛く感じるのが特徴です。時に激痛になることもあり、多くの場合は鈍痛で、歯が浮いた感じ、押すと痛いなどの症状が現れることもあります。

風邪による歯の痛みの場合には2〜3日程度で落ち着く場合が多く、風邪が回復し、副鼻腔の炎症が治まって元の状態になれば、痛みがなくなるケースがほとんどです。

また、風邪によって免疫力の低下し、歯周病の症状を悪化させることで痛みを感じることもあります。いつまでも痛みが治まらない場合には、歯科医師に相談してください。