

もぐもぐ施設

歯医者さんからのかわらばん

だより

特集 皆に知らせよう!
誤嚥性肺炎



お口の健康を守るために出来ること

健康長寿は「口」から

お口がきれいなら全身健康に自分で食べればボケが防げる。高松市歯科医師会(坂井田康彦会長は、平成18年11月19日高松市林町の特別養護老人ホームさくら荘を訪ね、入所者の方々に歯科健診と口腔ケアを行いました。

【歯科健診】

「お口開けて」と診察
ケア方法などを指導

入所者のお部屋を訪れ、お口の中の状況を拝見しました。優しく語りかけながら、ミラーを駆使して診察。担当スタッフに「流動食ですか?」「お口の手入れはどんなペースで?」などと質問。口腔ケアから虫歯や歯槽膿漏の治療まで、必要な治療とケア内容について説明しました。

【口腔ケア】

お口の大掃除に
お年寄りも笑顔輝く

歯科衛生士らがお口の中をきれいにしようと、口腔ケアを実施。歯間ブラシやスポンジなどを使って、最初はなれないお年寄りも、次第に気持ちよさそうに。うがいを終わると笑顔が輝きました。さくら荘のスタッフも日常ケアの仕方や学ぼうと、懸命に見つめています。中には歯ブラシが大きすぎてお口のサイズに合わないお年寄りも。歯科衛生士から「前歯2本が目安。毛が柔らかいものを」と教わり、さっそくメスするスタッフの姿も見られました。

【ドクターから】

歯をきれいにすると
気持ちよさを知って!

「食べる」ことが認知症の防止にもなります。そのために口腔ケアは必要不可欠とさくら荘スタッフに協力をお願いかけています。「日曜日しか、このような活動ができないが、他の施設でも、お声がかかれば」とさらに意欲を見せていました。

休日・夜間の救急歯科治療や 身障者の歯科診療も行っています

休日
歯科診療

夜間救急
歯科診療

身障者
歯科診療

高松市歯科救急医療 センターへご連絡ください。

●お問い合わせ・診療のご予約は

☎ **087-851-1167** または、下記ホームページから
<http://www5a.biglobe.ne.jp/~taka-d/>

診療内容・時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日診療 9:00~12:00・13:00~16:00	休診	休診	休診	休診	休診	休診	●
夜間救急診療 19:30~21:30	●	●	●	●	●	●	休診
身障者診療 完全予約制 10:00~16:00	●	休診	休診	●	休診	●	休診

(社)高松市歯科医師会会長 挨拶



高松市歯科医師会では「お口からはじまる健康管理」をスローガンに、歯について地域の皆様によりご理解いただけるよう、この度「もぐもぐ施設だより」を発行しました。食べる楽しみは、意欲を引き出し若々しい生活をもたらしてくれます。どうか、お口の健康に関するご意見、ご希望等がございましたらお気軽にお聞かせ下さい。

高松市歯科医師会 会長 坂井田 康彦

訪問歯科診療(往診)に関するお申し込み・お問い合わせは高松市歯科医師会まで



(社)高松市歯科医師会

〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

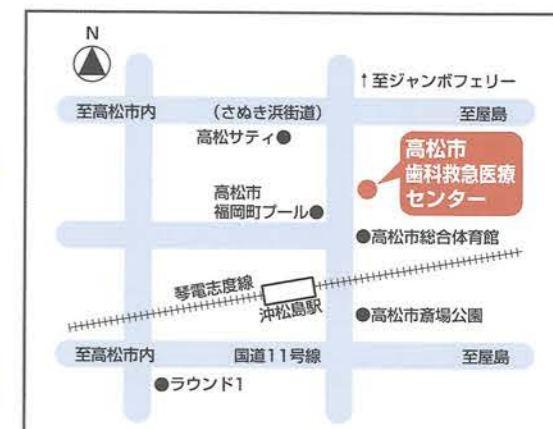
連絡先

TEL 087-851-1166

FAX 087-851-1120

ホームページにも掲載

<http://www5a.biglobe.ne.jp/~taka-d/>



コワ〜い誤嚥性肺炎

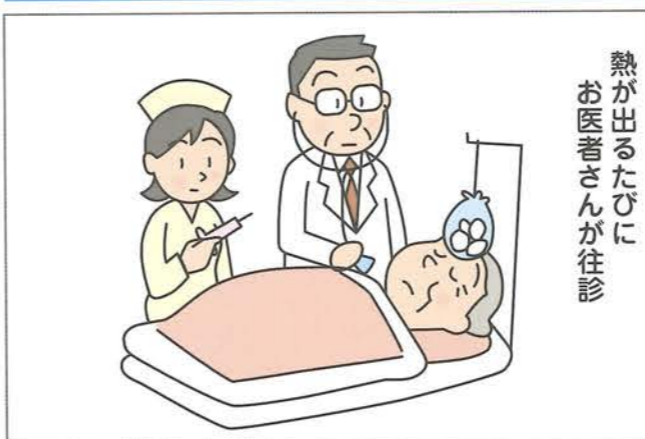
死亡率の推移 (昭和22年～平成14年)



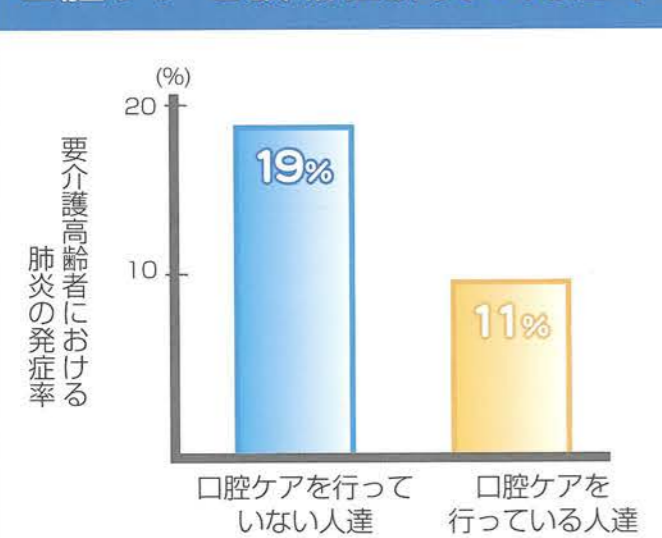
日本人の3大死亡原因はガン・脳血管疾患・心臓病です。
4番目が肺炎です。肺炎の多くは誤嚥性の肺炎です。
高齢者が亡くなる原因は誤嚥性の肺炎が1番多いです。

原因不明の発熱はないですか？誤嚥性肺炎が原因かもしれません。

口腔ケアは大切！

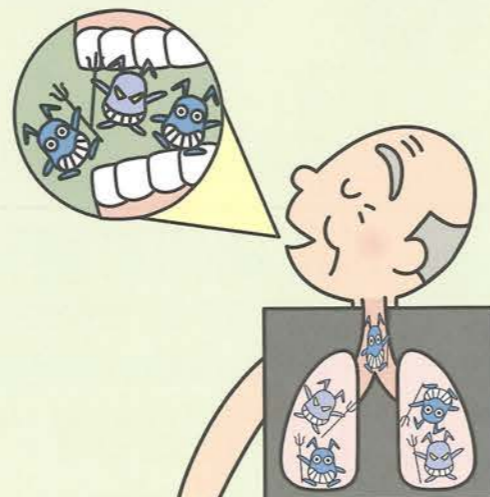


口腔ケアと誤嚥性肺炎の発症率



口腔ケアを行うことで誤嚥性の肺炎は半減します。

口腔は外に開いた臓器



ばい菌はお口の中に潜んでいます。それが肺に流れ込むと誤嚥性の肺炎を引き起こします。

誤嚥性肺炎を防ぐ

顔面体操



まずは準備体操から



2. 大きく深呼吸します



4. 嚥下体操 その1



5. 嚥下体操 その2



6. 顔面体操 (顔面ジャンケン)



7. 舌体操



8. 唾液腺マッサージ



9. 仕上げは大きな声で「エイ・エイ・オー」
10. そして最後に深呼吸します。

これで美味しくお食事ができます
お疲れさまでした