

もぐもぐ施設だより

歯医者さんからのかわらばん



特集 食は生きる力の源
食は生きる喜び
美味しく食べてこそ、身体の栄養になる

口腔ケアで全身すこやか 健康長寿は「口」から

口腔ケアで全身も健康に。施設訪問ボランティアを行っている高松市歯科医師会（坂井田康彦会長）は平成19年11月18日、高松市十川西町の特別養護老人ホームすみれ荘を訪ね、入所者の方々に歯科検診と口腔ケアを行いました。

丁寧に口の中を診察し アドバイス

まず、ドクターが、ホールにお待ちのお年寄りらのお口の中を診察。「入れ歯ですか?」「自分で磨いてますか?」「食べ物飲み込めませんか?」と声をかけながら、一人ひとり丁寧に口の中をチェック。すみれ荘のスタッフに必要な治療とケア内容について説明していました。

お口クリーンアップ お年寄りも大喜び

診察が終わると、歯科衛生士がお年寄りのお口の中をクリーンアップ。「食事はおいしいですか?」などと会話をしながら、顎関節のマッサージや休憩をとりながら、じっくり時間をかけて、無理なくお年寄りのお口の中をきれいにしていきましました。終わってうがいをしてお年寄りの皆様の笑顔が輝いていました。



噛んで食べることは 生きる喜び

ドクターによると、自分で噛んで食べることで生きる喜びにつながり、認知症予防にもなるそうです。

流動食など噛まない食事だと、だ液が出ず、口の中が不衛生になってしまいます。口の中にバイ菌がたまり、それが肺に流れ込むと誤嚥性肺炎を引き起こすことがあるそうです。口腔ケアは大変に重要なのです。



うがいで口中きれ 顔の表情も豊かに

また、うがいは、口の中をキレイにするのと同時に、歯ぐきへの刺激にもなります。口の周りの筋肉を鍛え、食べ物を飲み込むためのトレーニングにもなります。顔の表情も豊かになります。



読者の皆様、きちんと噛んで、食後はきちんと歯磨きをしましょう。（健康新聞平成19年12月2日号より抜粋）

バックナンバー のご紹介



もぐもぐ施設だより
vol.1

特集
【誤嚥性肺炎】

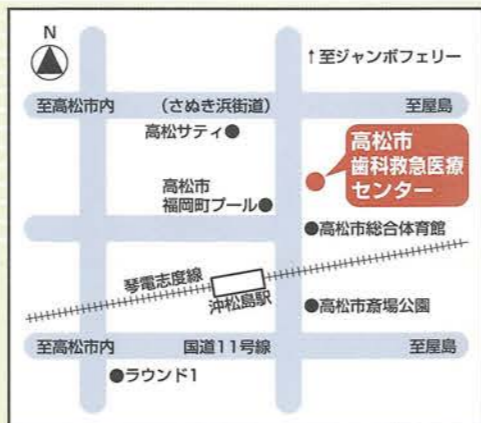


もぐもぐ施設だより
vol.2

特集
【抜けた歯をそのままにしておく、アルツハイマーになる危険性がアップ!】

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
高松市歯科救急医療センターへご連絡ください。

診療内容・時間	休	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	休診	●
夜間救急診療 19:30~21:30	●	●	●	●	●	●	●	休診
身障者診療 10:00~16:00 <small>完全予約制</small>	●	休診	休診	●	休診	●	●	休診



(社)高松市歯科医師会会長の挨拶

食は命の源、医食同源と言われます。お年寄りが食事をとらないと、栄養状態が悪くなって体調を崩すことにつながり、脱水症状も起きやすくなります。まさに、食事はいのちの源なのです。

「いつまでも、好きなものを自分の口で食べたい」という願いを叶えることができるように、そして食べる楽しみが生きる力につながるよう、高松市歯科医師会にお気軽にご相談下さい。

高松市歯科医師会 坂井田 康彦



(社)高松市歯科医師会

〒760-0066
高松市福岡町3-36-23
FAX 087-851-1120

訪問歯科診療(住診)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

TEL 087-851-1166

お問い合わせ
診療のご予約は
ホームページから
087-851-1167
<http://www.418takamatu.com>

食は生きる力の源・食は生きる喜び

美味しく食べてこそ、
身体の栄養になる



もしも、歯を失った ままにしておくと...



噛み合わせが悪くなる



咀嚼が不十分となる



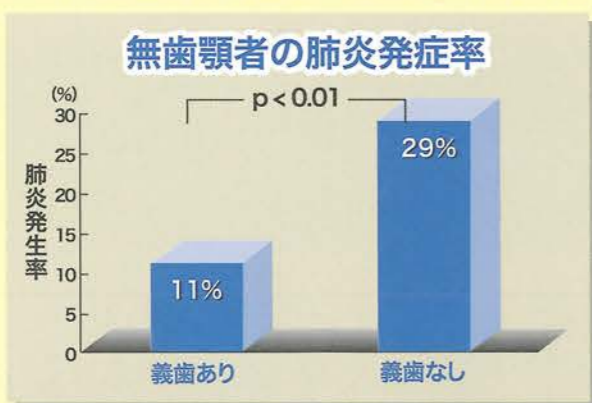
口元の見栄えが悪くなる



発音をはっきりしなくなる

虫歯や歯周病などで、歯を1本でも抜けたまま放置しておくと、さまざまな身体の不調を引き起こします。見栄えや発音不良といった外面的なことから、誤飲や咀嚼不良などに起因する肺炎の罹患など、深刻な事態を招くことにもなりかねません。

しかし、トラブルのほとんどは義歯(入れ歯)を利用することで、改善することが可能です。



入れ歯は、 「洗える臓器」です



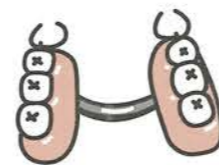
入れ歯の清掃方法には、歯ブラシ等による物理的清掃法と、洗浄剤による化学的清掃法があります。

ブラシを使って食べかすや汚れ等を除去した後、入れ歯洗浄剤を使用されることをお勧めします。

お手入れの注意ポイント



入れ歯専用の歯ブラシを使用する



クラスプの周りは特に注意して手入れする



夜間は洗浄剤につけておく



歯磨剤をつけてこすらない



歯石などをカッターで削らない



熱湯にさらさない

市販の安定剤の使用は、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう



入れ歯の メンテナンス

気持ちよく入れ歯を使用するためにも、日頃から残っている歯のケアが大切です。さらに、歯科医院での定期健診を受けることで、現在お使いの入れ歯も長持ちします。



毎日のケア



定期健診

それでも
合わなくなったら...



入れ歯を装着した時に違和感や不快感があったり、食事や会話中に外れやすくなったら、なるべく早めに歯科を受診しましょう。

