

大西市長の挨拶



口の中の状態がよくなないと、食物をよく噛んで摂取できなかつたり、発音がうまくできずに、人と話すのが嫌になったりと、口や歯の健康状態は私たちの日常生活にも大きくかかわっています。口の中全体の健康を保って口腔機能を維持し、いつまでも健康であるために毎日の生活の中に、歯みがきなどの口腔清掃はもとより、唇・頬・舌などの体操で飲み込む機能の強化などの口腔ケアを取り入れたいものです。市民の皆様には、是非「もぐもぐ施設だより」を十分に活用され、健康で長生きされますよう願っております。

高松市長 大西 秀人

(社)高松市歯科医師会会長の新任挨拶



この度、坂井田康彦前会長の後を受け、高松市歯科医師会の会長に就任いたしました。高齢者に対する歯科医療は従来の入れ歯を作る、おし歯を治すといったところから、肺炎の予防、糖尿病の悪化防止などといった全身疾患と向き合うことの必要性が言われております。特に要介護者の口腔ケアは命にも係わる重要なテーマだと考えております。今後は介護者の皆様への啓発活動、歯科医師の訪問診療体制の強化などに努めて参りたいと思っております。医療と介護の連携をさらに深め、高松市民の皆様健康に寄与できるよう、会員共々頑張っておりますのでよろしくお願い申し上げます。

高松市歯科医師会会長 梅村 謙二

● 現場の声 ● ～患者様から感謝の言葉が～

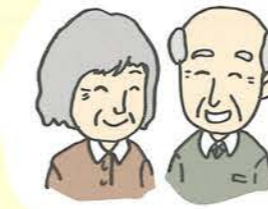
私は現在、総合病院で口腔ケアを行っています。口腔ケアをはじめて約2年になりますが、初めは苦手意識が高く口腔ケアをとて難しい物と考えていました。時間がかかったり、患者様とコミュニケーションがとれなかったりと試行錯誤の日々が続きました。しかし、一緒に働く先生や歯科衛生士にアドバイスをもらい、勉強会にも参加するようになり、経験を積んでいくにつれ苦手意識はなくなってきました。口腔ケアを行うことにより、肺炎が改善したり、経管栄養だった方が少しずつ口から食べられるようになったりと、口腔ケアの重要性をあらためて実感する毎日です。なにより、ケア後に患者様からかけられる「ありがとう」や「さっぱりした」などの言葉はとてうれしく感じます。高齢者の方の楽しみに、食べることやお話しすることが上位にあげられます。これからもそんな楽しみを口腔ケアを通じて支えていきたいと思っております。

香川県立中央病院歯科・口腔外科
歯科衛生士 山岡 直美



もぐもぐ施設だより

歯医者さんからのかわらばん



様々な全身疾患が原因で、日常生活に大きな支障をきたし、いわゆる寝たきりの状態、もしくは寝たきりに近い状態になった要介護者への口腔ケアについて今回はご紹介したいと思います。

特集 寝たきり要介護者への口腔ケア

往診（訪問歯科診療）のご相談

歯科医院を紹介します！【お申し込み・お問い合わせは】

「高松市歯科医師会」は訪問歯科診療をご希望される方に歯科医院を紹介いたします

☎087-851-1166

休日・夜間緊急でお困りの方

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

休日
歯科診療

夜間救急
歯科診療

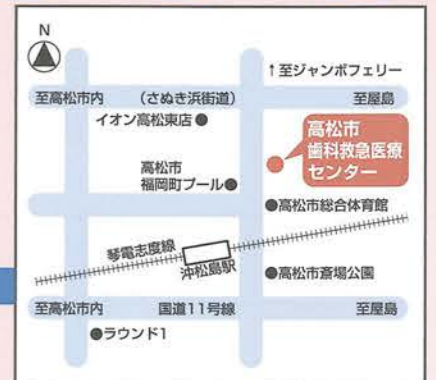
身障者
歯科診療

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 10:00～17:00 完全予約制	●	休診	休診	●	休診	●	休診

(社)高松市歯科医師会 〒760-0066 高松市福岡町3-36-23 FAX 087-851-1120

お問い合わせ・診療のご予約は

☎087-851-1167 ホームページから <http://www.418takamatu.com>



寝たきり要介護者への口腔ケア



マヒ・寝たきりの方の場合

長く寝たきりの状態の方は、抵抗力が低下しウイルスや細菌などに感染しやすくなっています。身体に負担にならないようできるだけ短時間で、口の汚れを除きましょう。

ベッドは可能であればジャッキアップしましょう。横向きに寝かせて下さい。



Point

水分は清掃道具に少ししみこませる程度で過剰に水分を入れない。

1 適切な体位に整えましょう

座位の方はさらに横向きにして頭部をやや前屈した状態に。可能なら後ろから頭をかかえるように、口腔ケアを行うとやりやすいです。



座位の取れる方の場合

●自分でみがける人
マヒ側を下にして横向きに寝て、マヒのない手で歯ブラシを持ってみがきます。



●自分でみがけない人
マヒのない側を下にして横向きに寝ます。



●うがい
うがいができない人は洗い流しやガーゼなどで汚れの拭き取りを。



2 口腔内のケア 基本は歯と歯肉のブラッシング



自分でみがける方はできるだけ本人にやってもらいましょう。歯ブラシの動かし方は軽く小刻みに、力を入れすぎないように！

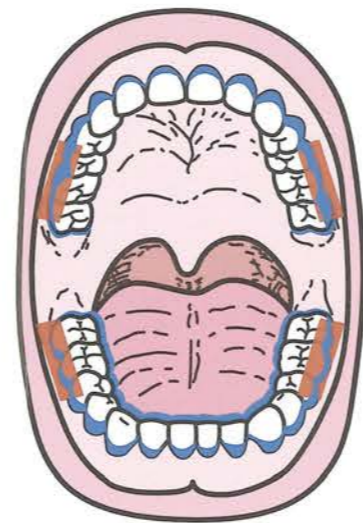
●うがい 高齢者はブクブクうがいを少し前かがみの姿勢で。

！ 誤嚥に注意！ ガラガラうがいはダメ！

Point めるま湯や冷めたお茶などで、あまり多く含みすぎないようにうがい



歯の汚れやすいところ



■ 食べかすがたまりやすいところ
■ 歯垢・歯石が付きやすいところ

- 前歯の裏側。
- 奥歯の奥。
- 歯と歯の間にすきまがあるところ。
- 歯と歯肉の境目。
- 歯並びがでこぼこしているところ。
- むし歯があるところ。
- 治療で金属を詰めたところ。
- 入れ歯のパネがかかっている歯。
- 片側だけでかむ癖のある人はかまないほうの歯。
- 片マヒの方はマヒのある側の歯。

舌には古い細胞の死がいや細菌がくっつきやすく口臭の原因にもなります。



Point

体調が優れないときはここだけでもキレイにしておきましょう。

3 舌もみがき ましょう 舌の清掃方法

舌ブラシで舌の上を奥から手前に10回程度かき出します。

Point

口の中が乾燥している人はあらかじめ口の中に少量の水を入れて湿らせます。



着脱のポイント

●総入れ歯

はずし方 口を大きく開けすぎないようにして、指で口唇を横に広げ、回転させながらはずします。前歯の部分を上にし少し押し上げ、あごと入れ歯の間に空気を入れるようにしてはずします。



入れ方 入れ方ははずし方の逆の手順で!! 入れ歯の中央部を人さし指で押し上げます。

●部分入れ歯

はずし方 パネに指をかけてはずしましょう。入れ歯をかける歯の位置に合わせて指で最後まで入れましょう。(無理にこんで入れないで下さい)

入れ歯も キレイにしましょう

入れ歯の清掃方法

一見キレイに見える入れ歯でも、細菌はびっしりと付着しています。できれば毎食後洗うことが理想的です。

清掃のポイント

総入れ歯の場合は、歯と歯の間、入れ歯の裏側に汚れが多く付着します。専用の入れ歯ブラシ(なければ歯ブラシでも可)で、汚れをとるようにしましょう。部分入れ歯では総入れ歯の部分に加えて金属のパネの周囲が汚れます。パネ周囲は丁寧に汚れを落としましょう。

●入れ歯を洗いましょう

入れ歯の歯の部分や裏側もよく洗いましょう。パネの部分も忘れずにみがきましょう。(汚れが気になる時は、時々洗浄剤を使いましょう)

Point 入れ歯の保管

入れ歯は乾燥させると変形したり割れやすくなります。入れ歯をはずす場合は水を入れた容器に保管するのが基本です。

歯ブラシを持って動かすという動作を毎日続けることが手足のリハビリにもなります。自分でできる方はできるだけ本人にやってもらいましょう。