



往診(訪問歯科診療)のご案内

身体のご不自由な方、寝たきりの方で、歯科医院に通院できない方のために、高松市歯科医師会では会員の協力により、在宅訪問診療(往診)を行っています。

健康の入り口は
お口から!



在宅訪問診療(往診)をご希望の方は...

- ①かかりつけの歯科医をお持ちの方はまずそちらへご相談下さい。
- ②かかりつけの歯科医が往診できない場合、高松市歯科医師会にご相談ください。

【高松市歯科医師会 往診のご相談】

TEL:087-851-1166

※在宅訪問診療(往診)はすべての治療ができるものではありませんので、お口の中の症状、お体の症状を歯科医師にご相談下さい。

高松市歯科医師会 会長挨拶

私たちが健康な生活を送るためにはしっかりとした食事をとることが大前提にあります。その為には唾液がたくさん出て、口の中が常に潤っていることが必要です。今回のもぐもぐ施設だよりでは、口が渇きやすい高齢者や要介護者の方を対象にしたドライマウス(口腔乾燥症)の対応方法をテーマとさせていただきます。日常の食事や口腔清掃の際にご活用いただければ幸いです。

また高松市歯科医師会は2013年4月1日より公益社団法人高松市歯科医師会として新たなスタートを切りました。市民の皆様の健康維持、増進の為に公益法人としてふさわしい活動を全力で行ってまいります。

公益社団法人高松市歯科医師会会長 梅村 謙二

休日・夜間に歯のことで困ったら!!

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	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日救急診療 9:00~12:00 13:00~16:00		×	×	×	×	×	×	●
夜間救急診療 19:30~22:00		●	●	●	●	●	●	×
障がい者診療 9:30~12:30 13:30~16:30 完全予約制		●	×	×	●	×	●	×

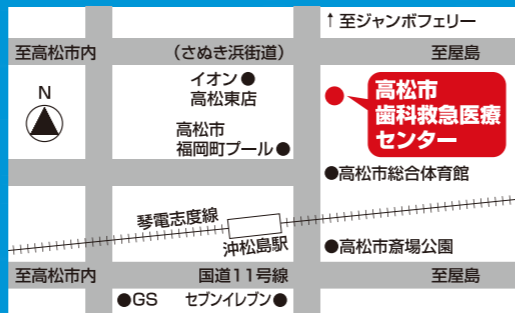
※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認をしてください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。

お問い合わせ・診療のご予約は

TEL:087-851-1167

ホームページからはこちら

<http://www.418takamatu.com/>



公益社団法人 高松市歯科医師会
〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

TEL:087-851-1166
FAX:087-851-1120



歯医者さんからのかわらばん

もぐもぐ施設だより

Vol.

11



お口の渇きにご
お困りではないですか?

何らかの原因で唾液が減少し、お口が渇く症状のことを「ドライマウス(口腔乾燥症)」といいます。ドライマウスは単にお口が渇いて辛いというだけでなく、身体に様々な障害をもたらすことがわかってきました。お口が渇きやすい高齢者の方へのドライマウス対応法についてご紹介させていただきます。



唾液の働きは身体の機能を維持する大切な役割



食べやすく
飲み込み
やすくする



しゃべり
やすくする



粘膜を守り
傷を治す
働きがある



口内炎や
歯周病、むし歯
を予防する



微生物と戦い
お口の中を
きれいにする



お口の渇く主な原因



こんな症状ありませんか?



お口が渇き、話にくい。 食事の時に飲み物が必要になる。 夜中に水を飲むために起きてしまう。 舌がひび割れやすい。口角炎を起こしやすい。 むし歯や歯周病になりやすい。

ドライマウスの方へのアドバイス



①要介護者の方に口腔ケアを。
胃ろうや経管栄養の方では、お口への刺激による唾液の量が減少するので、ドライマウスになりやすいです。また、お口の乾燥に伴い、痂皮や痰がたまり、誤嚥性肺炎や窒息のリスクが高くなります。そのような方には口腔ケアの実施が重要となります。介護者の方の口腔ケアが難しい場合は歯科衛生士による専門的な口腔ケアが有効です。



Dr.ダエキン



②お口の体操で唾液腺を刺激!
積極的にお口を動かして、筋肉による唾液腺への刺激を増やします。詳しくは高松市歯科医師会ホームページ内、もぐもぐ施設だよりバックナンバー①に掲載しています。

高松市歯科医師会もぐもぐ施設だよりHPアドレス <http://www.418takamatu.com/shisetsudayori/>



③保湿剤を使ってみよう!
ドライマウスの対症療法として、保湿剤の使用は有効です。その方の症状や好みに応じて、洗口液、ジェル、スプレーを選択します。保湿剤の種類については、歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

④症状が顕著な方はかかりつけ医にご相談を
多くの薬を服用されている高齢者の方で、ドライマウスの症状が顕著な場合は、薬の量を減らせないか、かかりつけの医師にご相談ください。



⑤唾液を増やそう!

- 食事は規則正しく、かみごたえのある食品を食べよう。
- 一口の量を少なくし、よくかんで食べよう。
- 酸っぱいものを食べてみよう。
- 食前や就寝前の唾液腺マッサージも効果的です!

唾液腺マッサージの方法 食前や就寝前等に顔の周りや口の粘膜の唾液腺をマッサージして刺激を与えることにより、唾液の分泌量を増やし、口の渇きの症状を緩和します。



じかせん 耳下腺マッサージ

親指以外の4本の指を頬と耳たぶの間に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ回します。



がっかせん 顎下腺マッサージ

親指を顎骨内側の柔らかい部分に当て、指先を使って耳の下から顎の先までを押します。



ぜっかせん 舌下腺マッサージ

両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーッと押します。