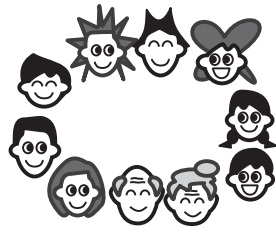


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員

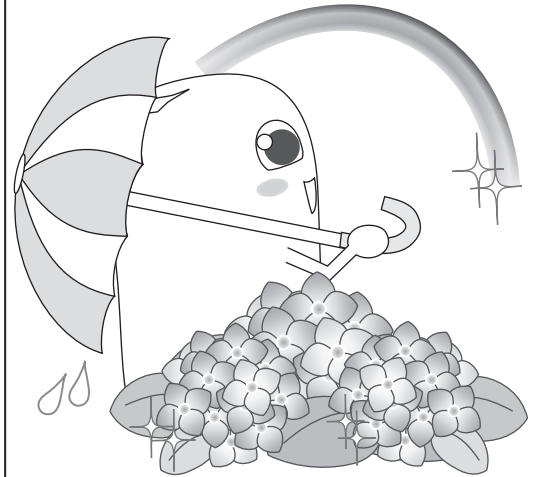


平成29年6月号
発行人 津谷歯科医院
院長 津谷良
住所 岡山市中区海吉1807-14
紙面に関するお問い合わせは下記まで
電話：0120-779-418
配信代行 訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

自立支援介護では、水分・栄養・排泄・運動という4つの基本ケアを確実に行うことで、多くの場合は日常生活動作(ADL)を向上させることができると思いますが、これらを実践するために必要なのが口腔機能を保つことです。口腔機能とは、①食べる(噛む、味わう、飲み込む等)②話す(発音、会話、歌う等)③感情表現(笑う、怒る等)④呼吸をするといった機能のことを指します。呼吸は生命の維持に直結している大切なことですが、食べる・話す・感情表現といった機能も、生活の質や人とのコミュニケーションをはじめとした社会生活を営む上で、とても重要な役割を担っています。そこで今月は『口腔機能について』についてご紹介したいと思います。

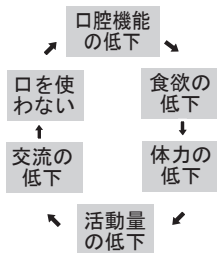


🌀 口腔機能が活動性に大きく影響

高齢者の活動性が低下する要因は2つあります。

1. 身体機能の衰え・・・口腔機能が低下して、摂取できる食物の制限が長く続くと、栄養の偏りやエネルギー不足から低栄養となり筋力や免疫力の低下が起きます。筋力が落ちると、運動機能が低下し不活発になり、免疫力が低下すると肺炎などの感染症にかかりやすくなり、寝たきりの原因になる場合もあります。
2. 交流機会が減少することによるもの・・・口腔機能が低下する事によって食事や会話に支障をきたすと、外出や人との付き合いが面倒になり、コミュニケーションが減ります。不活発な生活が長く続くと、体力・脳・認知の機能が低下して廃用症候群に繋がります。

このように口腔機能低下がきっかけとなり、負のサイクルが進んで、家の中に閉じこもったり寝たきりや認知症を招く原因となります。口腔衛生を保ち、口腔機能を維持・改善するための口腔ケアと口腔リハビリが必要となります。



🌀🌀 口腔機能をチェック

口腔機能の状態は、よく観察すれば、ある程度の判断が可能です。例えば次のような症状はありませんか？

- むし歯・歯周病・義歯不適合等
- 食べこぼし・よだれ
- 食事に時間がかかる
- 食事中むせやすい
- 食欲の低下
- 言葉が聞き取れない
- 口腔乾燥

口腔機能の回復や機能低下を防ぐためには歯科治療の他に、口腔ケアと口腔リハビリを実施することがとても重要です。口腔機能を向上させると、次のような効果が期待できます。

- ① 口から摂取できる食事の質と量が高まる
- ② 食べる楽しみを得ると、生活意欲がわく
- ③ 会話、笑顔がはずみ、社会参加を続けられる
- ④ 低栄養、脱水、誤嚥、肺炎、窒息を予防できる
- ⑤ 日常生活動作の維持・向上がはかれる

高齢者の“食べる”、“会話する”、“感情表現”といった機能の低下に対しては、高齢者自身が自宅でも日常的に行える簡便な口腔リハビリの実践によっても、改善が得られることがわかっています。次号以降で、色々な口腔機能向上訓練をご紹介します。

◆ 口腔機能が低下すると活動の低下に繋がり、活動の低下は廃用症候群に繋がります ◆

🐟🐟🐟🐟🐟 口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとても増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、『いつもお元気でいいですね』って話をしていたのに・・・そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組みなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷 良

岡山市中区海吉1807-14