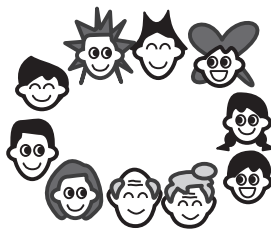


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



令和3年11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

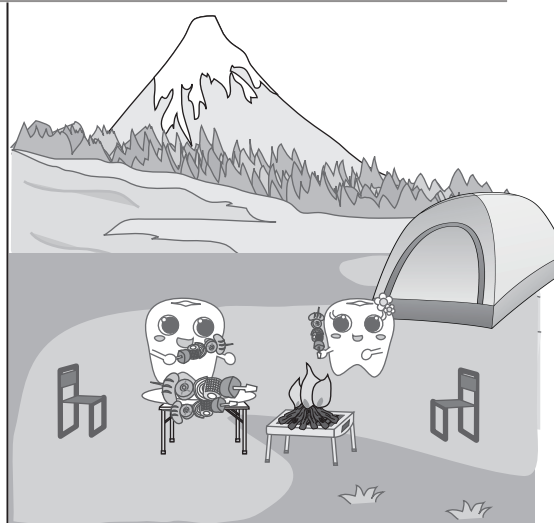
電話：0120-779-418

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。

健やかな生活をおくるために、毎日の歯磨きはとても大切です。介護保険が始まって以来、高齢者に対する口腔ケアの関心は高くなっていますが、要介護となった場合、自分で歯を磨く事は容易ではありません。口の中をきれいに保つ意欲を失い、不潔なまま放置してしまうこともあります。できるだけご本人の残っている残存機能を活かし、不足分のケアを介護者が行うことが理想的ですが、継続することが最も重要です。そのためには歯磨きを習慣化することがポイントになります。介護者による歯磨きの支援で習慣化につなげることが可能です。今回は、『歯磨きの習慣化の支援』についてお届けします。



## ■ 口の中をきれいに保つ難しさ・・・

口腔機能は、食事を楽しんだり会話を通して人とコミュニケーションを取ること等、QOLや生きる意欲の向上に深く関わっています。ところが、要介護高齢者の口腔内は、入れ歯をはじめ、根っこだけしか残っていない残根や前後の隣の歯が抜けてしまって1本だけとなった孤立歯、退縮した歯ぐきにより歯の根元にできる歯根面のむし歯等、高齢者に特有の口腔状態が見られ、歯ブラシだけで口の中をきれいに保つことはとても大変です。

## ■ まずは食べられる口腔に・・・

食べることは体力を維持する基本であり、高齢者にとっては楽しみの一つです。歯がない、入れ歯が合わない、飲み込みにくいといったお口の状態では、美味しく食べることはできません。食事ができる口腔状態にすることが第一歩となります。つまり「噛める」「飲み込める」状態にすることです。居宅療養の方の場合、歯科と接点がないことが多いので、半年に一度かかりつけ歯科に通院するか、利用している通所サービスの歯科健診を利用する等、定期的に歯科健診

を受けられる環境を作ることです。

## ■ きっかけ・継続・習慣化

歯磨きは健康な人にとっても億劫なことです。子供の頃、食後に親から「歯を磨きなさい」と言われたと思いますが、要介護の方に対しても、声掛けがきっかけとなります。そのうち「あ、歯磨きだな」と洗面に向かうようになります。またどうしても嫌がる場合、手や肩のマッサージから始めて、口の周り・口の中へと部位を広げ、その後ご本人に歯ブラシを持ってもらい、介護者が手を添えて一緒に歯を磨きます。習慣化できていないことは、きっかけを作ってあげることです。また磨きやすい歯むし面から始めて、歯ブラシの動きに慣れてきたら、頬側や舌側も磨いてみましょう。ミントの香りの歯磨き粉を使ったり、磨いた後のつるつるの歯を舌で触れば、歯磨きの気持ち良さを感じてもらえるはずですよ。また鏡で口の中の汚れを見てもらい肺炎の予防につながることを理解してもらうことも効果的です。歯磨きを頑張った結果、周りの人から「汚れが少なく、お口の中がきれいですね」と言った一言等があれば、喜び・励み・やる気にもつながります。

## ◆ 居宅療養の方には、多職種が連携して歯磨きの習慣化を支援しましょう！ ◆

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」と話をしていただけなのに・・・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ま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

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413