

VII お口のケアと歯科健診

自分自身で行う毎日の口腔ケア（セルフケア）と歯科医師や歯科衛生士による専門的な口腔ケア（プロフェッショナルケア）を受けることが歯とお口の健康を保つ基本です。

セルフケア

- ・よく噛んで食べましょう
- ・ていねいに歯をみがきましょう
- ・歯間清掃用具を使いましょう
- ・栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

プロフェッショナルケア

- ・定期的な歯科健診を受けましょう
- ・正しい歯みがき方法を教わりましょう
- ・歯のクリーニングを受けましょう



1 「かかりつけ歯科医」を持ちましょう!

痛い時だけ受診する「行きつけの歯科医」ではなく、定期的な自分のお口の健康状態をチェックして、状態にあったアドバイスや予防処置などをしてくれる生涯にわたるパートナーとしての「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

「かかりつけ歯科医」のメリット

- 定期的に受診することで、お口の健康管理ができます。
- 一人一人にあった歯みがき指導や食生活指導など予防処置を受けることができます。
- むし歯や歯周病などの歯科疾患や口腔粘膜疾患を早期発見・治療することができます。

☆歯の喪失を防止し、健康寿命を延ばしましょう。

2 「歯科の訪問診療・訪問指導を利用しましょう!」

寝たきりで歯科医院へいくことができない場合などは、訪問歯科診療・訪問歯科衛生指導を利用してはいかがでしょうか。歯の治療や在宅で専門的に口腔内を清掃し、また歯みがきのしかたや入れ歯のとりあつかいなどの指導が受けられます。

かかりつけ歯科医や地元の歯科医師会、保健所等にお尋ねください。また、ケアマネージャーの方に、お口のことについて相談するのもよいでしょう。



付 録

市町村における介護予防サービス

I 1次予防事業(一般高齢者事業)

目 的

地域にお住まいの65歳以上のすべての高齢者が「おいしく、楽しく、安全に食べること」を通じて、地域の人々と触れ合い、仲間づくりや社会参加ができるように、「地域づくり・まちづくり」をめざし、生涯を健康に過ごしていただけるようサポートする事業です。

実施場所 及び 実施内容

市町村保健センターや公民館等で、お口や全身の健康にかかわる講話やレクリエーションなどを行います。

II 2次予防事業(特定高齢者事業)

目 的

お口の機能(そしゃく・飲み込み)の低下がみられ、将来、要支援、要介護の状態におちいる恐れのある方を、健診事業やさまざまな方法で早期に把握し、要介護状態の発生を予防するためのサービス事業です。

実施場所 及び 実施内容

市町村保健センターや委託事業所において、それぞれの状態に合わせてプログラムを作成して、機能の向上を図っていきます。

以下の基本チェックリストの中で2つ以上(はい)がある方は介護予防サービスの対象者となる可能性があります。お住まいの市町村もしくは地域包括支援センターにご相談ください。

- 1) 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか
- 2) お茶や汁物でむせることがありますか
- 3) 口の渇きが気になりますか

災害時のお口のケア

☆なぜ災害時にお口のケアが必要なの？

避難生活が続くと…

不規則な生活や栄養不足、大きなストレスなどにより、お口の環境も悪化しがちです。

口の中が不衛生だと…

肺炎やインフルエンザ等にかかりやすくなります。

※ 特にお口のケアが必要な人は？

- ・ 食事の際にむせこんだり、飲み込みに不安のある方
- ・ 肺炎で入院したことのある方
- ・ 比較的体力がない方



☆誤嚥性肺炎って？

原因

お口の中の唾液や細菌等が、気管から肺に入り、そこで細菌が繁殖することで起こります。

注意が必要な方

あまりにもひどく口が汚れていたり、抵抗力が落ちていたり、咳の出にくい高齢者の方は特に注意が必要です。

食後の注意

食後すぐに横になるなどすると、食道に食べ物が残ってしまい逆流することがあるので、30分は起きて周りコミュニケーションをとりましょう。

※ 気をつけましょう!!

- ・ 入れ歯の紛失を防ぐ為、ケース等に名前を書くなどして保管しましょう



☆子どものむし歯にも注意してあげましょう!!

避難生活が続くと増えるのが子どものむし歯です

※ 気をつけましょう!!

- ・ 子どもにお菓子を与えすぎないようにしましょう
- ・ 子どもの歯磨きを徹底しましょう

特に避難所での生活で多いのですが、子どもが騒がないようにお菓子などを与えがちです。その状況で、さらに水や歯ブラシが不足している等の条件が重なると、災害時は子どものむし歯が非常に増える傾向があります。

☆ 災害時のお口Q&A

Q. 歯ブラシがありません

A

綿棒や布などで口の中をぬぐうように使ってください。口腔ケア専用ウェットティッシュがあればもっと効果的です。口をゆすぐだけではあまり効果はありません。

Q. 水があまり使えません

A

歯磨剤を使わずに歯ブラシでそのまま磨いてください。歯磨剤を使うとうがいに多くの水が必要となります。また、歯磨剤が口の中に残るとお口の乾燥を助長することもあります。

☆ その他のお口の中のQ&A

Q. 入れ歯をなくしました

A

栄養も考慮されているおかゆのような柔らかい食事を用意してください。その際に水のようにサラサラしすぎているものでは誤って気管に入りやすいため、食事には“とろみ”が適度についていることが大切です。“食べることを急がせない”などの配慮も必要です。

Q. 清潔にしているのに口臭が気になります

A

舌苔と呼ばれる舌の汚れも考えられます。舌ブラシによる清掃が理想的ですが、ない場合には舌を濡れた布などで拭くのも効果的です。

Q. 歯がしみます

A

冷たい水や歯磨き時のみ歯がしみる時はぬるま湯等で歯磨き・うがいをするなど工夫をしてください。症状がひどい場合には、医療従事者にご相談ください。

Q. 歯ぐきが痛みます

A

痛むところをあまり刺激しないようにしてください。歯と歯ぐきの間をうがい薬などでやさしく消毒すると症状が軽くなる場合もあります。

発熱や寒気を感じたり、口が開きにくい、つばを飲み込むと喉が痛い場合は、**至急医療従事者に連絡してください。**

(※医療従事者がいない場合は避難所の職員の方に相談して、病院に連絡をしてください)

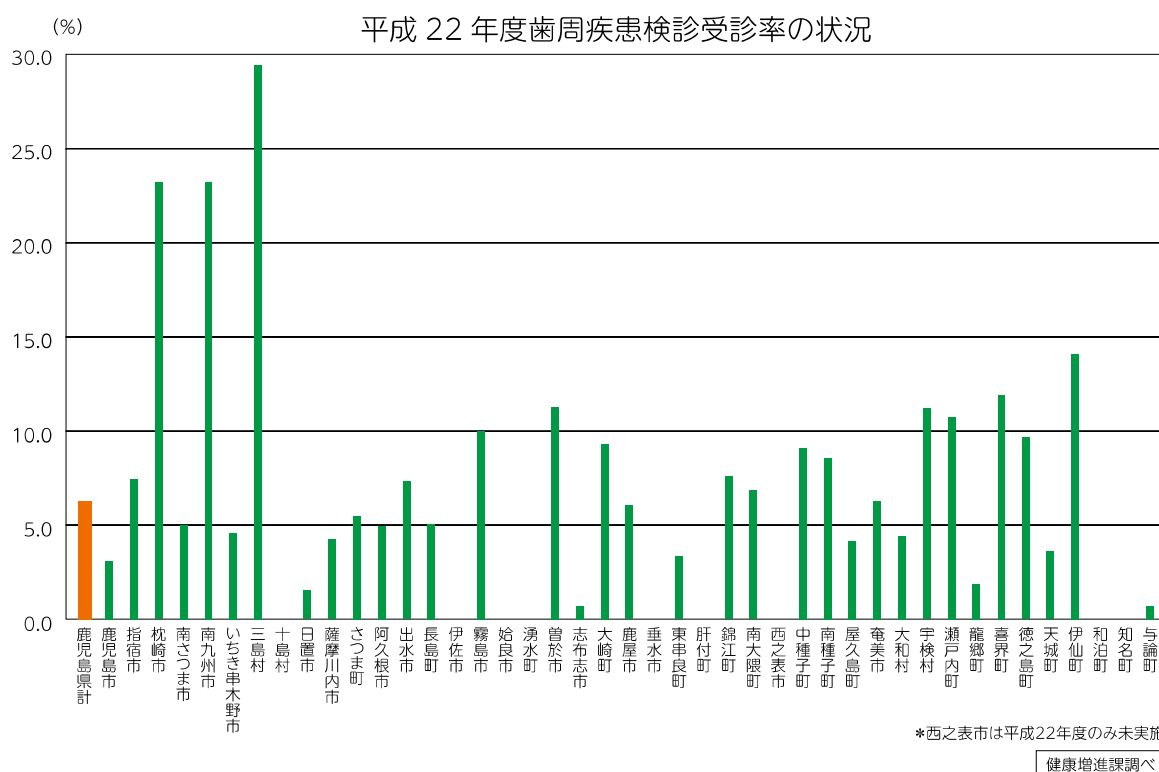
8020達成のために

☆ 歯周疾患検診を受けましょう!

「歯周疾患検診」は、歯を失う原因となる「歯周病」の早期発見・早期予防を目的に、市町村が実施主体となって実施する検診です。

健康増進法に基づく歯周疾患検診の対象者は、40歳・50歳・60歳・70歳の方となっていますが、市町村によっては対象年齢を広げて20歳以上や30歳から5歳刻みで実施しているところもあります。なお、平成22年度の健康増進法に基づく歯周疾患検診実施市町村数は、43市町村中34市町村が実施しています。

健康増進法に基づく歯周疾患検診実施状況



関連団体

- 鹿児島県保健福祉部健康増進課

+ <http://www.pref.kagoshima.jp/aa02/yoshiki/soshiki/hofuku/kenko.html>

- 社団法人鹿児島県歯科医師会

+ <http://www.8020kda.jp/>

- 社団法人日本歯科医師会

+ <http://www.jda.or.jp/>

- 社団法人日本歯科医師会「歯とお口のホームページ」

+ <http://www.iiha-jda.com/>

- 財団法人8020推進財団

+ <http://www.8020zaidan.or.jp/>

参考文献

- かごしま口腔保健協会 鹿児島県歯科医師会 「口腔ケア入門」
- 鹿児島県介護予防マニュアル
- 鹿児島県歯科医師会 「歯周病辞典」
- 8020 推進財団 「はじめよう口腔ケア」
- 植田耕一郎 「口腔機能向上マニュアル」改訂版
- はなまるマーケットのダイエット 「はっきり読みエクササイズ」
- 藤島一郎・清水一男著 「口から食べる嚥下障害 Q&A」
- 岩手医科大学学生有志 「防災ガイドブック」
- 鹿児島県 「8020運動推進員のとびき」
- 健康アクション佐賀 21 推進協議会 歯科保健専門部会リーフレット

編集後記

口は、顔の一部で、その役割は、食べること、話すこと、呼吸、表情に関係すること、その他コミュニケーションをとることなど多価性があります。口は「命の入り口」で、食べることは、生きることです。食べる行為は五感、六感までも働かせながら行う行為で、良く噛むこと、噛めることは、脳をも活性化します。また、口腔の清潔さは、誤嚥性の肺炎やインフルエンザ感染症等の予防などとも深い関係があります。

本誌（お口の健康マニュアル）をご活用いただくことで、健口（けんこう）＝健康（けんこう）、介護予防の一助となり、生涯を通して「食べる喜び、話す幸せ」を実現できることに少しでも寄与できれば幸いです。

（編集委員一同）

編集委員

鹿児島県歯科医師会

常務理事 奥 猛志
理 事 福原 和人

介護保険・口腔ケア委員会

委員長 平田 晃士
副委員長 千堂 洋一
委 員 安楽 博史
委 員 濱崎 慎
委 員 貞村淳一郎

鹿児島県保健福祉部

健康増進課 比良ゆかり

