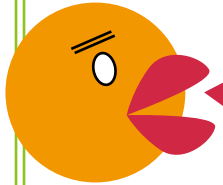


## お口の機能



「かみ砕く」  
「飲み込む」  
「つばを出す」  
「話す」  
「表情を作る」

歯科医院はみなさんの歯の治療を行うだけの場所ではありません。  
食べる・話す・笑う。「お口のお仕事」すべてに支障がないよう、診療サポートをしています。

上手にご飯を食べるには、  
・健康な歯  
・ものを噛むための丈夫な顎  
・食べ物をふやかす唾液  
・飲み込むための喉の力  
など、お口の様々な機能を使用します。

また、会話を行うには  
・滑舌を良くする舌や口の力  
・表情を伝える口元の筋肉も必要となります。

お口周りに違和感がありましたらご来院ください。



## 口腔機能 (お口の動き)



高年齢者が、肺炎等で入院して絶食になり、摂食嚥下機能を使わなくなることや廃用をきたし、噛む力、飲み込む力が急激に低下する危険性があります。  
また、そうでなくても高齢になるにつれて、これらの機能は徐々に衰えていきます。  
ムせてしまい、楽しいはずの食事が苦痛になつてしまうケースは少なくありません。

——飲み込みにくい、ムせるようになった、食事に時間がかかるようになった、痩せてきた等、食に関する疑問・問題に対応致します。  
どうぞ、ご相談下さい。

論文はまだ完成していないとのことですが、お手伝いできたことを嬉しく思っています。

多くの看護学部の学生さん達がこれからの問題に関心を寄せ、将来、私達歯科医療従事者が、彼ら彼女達と良い連携がとれるようになることを期待しています。

口腔体操で摂食嚥下に関与する筋肉を鍛えたり、ストレッチすることが、飲み込みの機能を維持し、また、向上させるのに役立つと言われています。

近年、口から食べる、ということが、高齢者の栄養・健康に重要であるのはもちろん、人としての尊厳にも関わる問題として、クローズアップされてきています。

今号は「お口の動き」に関する口腔機能の特集です。  
片貝デンタルクリニックの三上 久里子（みかみくりこ）院長に寄稿いただきました。  
三上先生が看護学部生の卒業論文の卒論サポーターとして、訪問診療先老人ホームで調査をされた際のお話です。



## おもちは

どうして  
つまっちゃうの？



年末年始になるとニースになる「お餅」の窒息トラブル。

「お年寄り・子供は気をつけなさい」と

「小さく切ればいいのに」

などと、「ご自分事ではないと油断されていませんか？

お餅がつまる原因は

「よく噛まない・噛めない」

「唾液が少なく、お餅が軟らかくならない」

「飲み込む力が弱い」

などが上げられます。

これらは年齢に限らず、歯を失っている方や食道炎を患っている方、お酒を飲んで酔酩気味の方でも当てはまります。

お餅はとても粘りけのある食べ物で、

飲み込んだ喉の中でも形を変えてしまい、途中で留まってしまうことがあります。

小さくしたもので、続けてたくさん

食べてしまうと、先に食べたお餅と喉の中でくっついて「大きな塊」になってしまいます。

・一口ずつ少量で、確実に飲み込む

・お茶などの水分と一緒に食べる

・一人では食べない

など、気をつけて食べるようにしましょう。

市販されているお餅には、粘りけを抑えたり、切り込みを入れて食べやすく加工されたものもあります。

うるち米で作成し、粘りけがなく風味と歯ごたえの良い「しんこ餅」を取り入れるご家庭もあります。

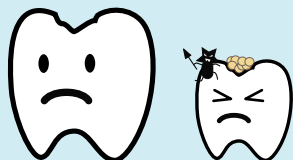
一手間の用心をして、

安全に美味しく頂きましょう。

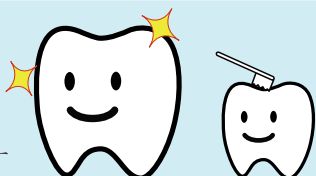
## 大網歯科医院

### シーラントで 乳歯や永久歯の 虫歯予防をしよう

溝が深く複雑で  
歯ブラシが届きにくい  
食べかすやばい菌が  
たまりやすい



溝がシーラント材で  
ふさがれました。  
歯ブラシも当たりやすく  
よごれがたまりにくくなります



☆要予約 0475-72-6480

## 片貝デンタルクリニック

### 高齢者の歯科診療について

高齢者は心臓病や高血圧など、全身疾患を複数有するために、とても複雑です。  
なおかつ、生活活動の制限によって、  
状態が悪くなってから通院されることが多いです。

一般的な治療で通院が困難になった場合は、  
在宅訪問歯科診療があります。  
在宅にて治療、口腔ケアを中心に行い、  
菌性病巣感染や誤嚥性肺炎の予防に務めます。

口の中の手入れを十分に行っていくことが、  
歯科治療の大きな柱になってきます。  
現在の状態を出来るだけ悪くさせないための治療を中心により快適に暮らせるように行うことが重要です。



## おゆみ野総合歯科クリニック

### 歯磨き粉をちゃんと選んでいますか？

このたび、虫歯予防に効果的な歯磨剤  
【チェックアップスタンダード】を導入いたしました。

- ①低発泡→少量の水でゆすいでフッ素を留める
- ②低研磨→磨きやすく歯に優しい
- ③高濃度のフッ素配合→虫歯リスクを低減
- ④コーティング効果でフッ素の滞留性アップ

などの特徴があり、毎日のブラッシングで  
効率よくフッ素を取り入れることができます。



ブラッシング後  
歯磨き剤をはき出す



すすぎ水 15ml (大さじ1) で  
約5秒間、1回だけくちをすすぐ

なお、チェックアップは年齢に合わせて選べるようになっており、6ヶ月のお子様からお使いいただけます。

当院では、患者様に合わせたセルフケアのアドバイスも  
しております。お気軽にご相談ください。  
毎日のセルフケアと、定期的な歯科検診で、  
しっかり歯を守りましょう。

## 訪問事業部

Q. うがいのできない人にも  
口腔ケアは  
できるのですか

A. その方の状態に適した  
口腔ケアを行ってください



うがいができないと、なおさらお口の中に  
汚れが残ったり、お口が乾燥しがちです。  
その方の状態に適した口腔ケアが大切になります。

- ・歯がある場合  
歯磨きをしてスポンジブラシやケアシートを用いて  
清掃してください。
- ・歯がない場合  
スポンジブラシ・ケアシートで清掃してください。
- ・ベッドから起き上がれない場合  
ベッドの頭部を少し上げ、横を向いていただいて  
誤嚥を防ぎながら口腔ケアを行ってください。

訪問歯科では吸引ブラシを使った口腔ケアも  
行っております。