



歯科衛生士による口腔ケア教室

先日、当院とお付き合ひのあるデイサービスセンターの利用者様に口腔ケアや摂食・嚥下機能についてのお話をさせていただきました。今回の通信では、そのときの様子を紹介させていただきます。

①はじめに、配布資料を用いて歯科衛生士から以下の項目について解説しました。

- ・口腔の主な機能
- ・なぜ口腔ケアが必要なのか？
- ・歯ブラシの選び方 仕方
- ・入れ歯の種類 清掃管理方法
- ・誤嚥性肺炎とは？
- ・嚥下の仕組み
- ・お口の中の様々な病気の種類



皆さん説明より配布した口腔ケア資料に夢中のご様子でした。一緒にお配りした歯ブラシを嬉し

②次に、皆さんに参加して頂いて嚥下体操を行いました。



話を聞いている時間よりお元気に参加されていたように見受けられました。

③最後に、皆さんから普段お口の事で気になっていることを聞いてみました。

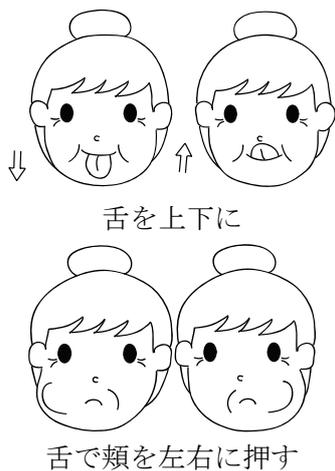
「入れ歯の手入れや洗浄剤は何がよいのか？」
「舌の洗い方はどのようにすればいいの？」
など特に、毎日の口腔清掃に興味を持たれている方が多くいらっしゃいましたので、「スポンジブラシ」「舌ブラシ」「義歯ブラシ」などの口腔ケアグッズをご紹介したところとても喜んでもらえました。最後まで皆さん一生懸命質問してくれました。

口腔ケア教室を実施した後日になりますが、ご自宅で歯科治療を希望される方や、かかりつけの歯科に通う方などが増えたようです。ご利用者が口腔内の大切さに興味を持って頂ける様今後も続けていきたいと思います。

舌の役割(食べるときの働き)

舌の役割としてよく知られているのは「味を感じる(味覚器)」ということでしょうか。普段何気なく食事をしていると気がつかないものですが、ほかに重要な働きがあります。

- ① 食べ物を細かく砕くために何度も歯列に運ぶ。
 - ② 食べ物と唾液を混ぜ合わせながら食べ物をひと塊にする。(食塊を作る働き)
 - ③ ②で作った食塊を喉に運ぶ。等です。食事は人生でもっとも重要な楽しみの一つです。舌は「食べること」全てにとっても大きな役割を果たしているのです。
- ひまわり歯科では衛生士による舌の清掃、舌の体操、ストレッチ、唾液がよく出るようになるマッサージ等、舌の働きを良くする口腔ケアも行っております。



老若男女問わず普段からこのように舌を動かす習慣付けるといいですよ。