

歯の衛生週間～見直そう！ 口腔ケアと歯の健康 ～川崎市中原区の吉武歯科医院 吉武院長に伺いました～

6月4日からの一週間は「歯の衛生週間」です。バナナ園グループの入居者の皆さんの歯の治療から口腔ケアをお願いしている中原区の吉武歯科院長の吉武学先生に「口腔ケアの大切さ」についてお話を伺いました。

Q：ここ数年高齢者の口腔ケアの重要性がクローズアップされてきていますが、我々介護に携わる者も含め、まだまだ認識が薄いような気がします。

吉武：そうですね、医療の分野まで含めても十分にその重要性が認識されているわけではありません。ましてや高齢者を含め一般の方々にはまだまだ理解に至っていないのが現実、「うちのおばあちゃんは総入れ歯だから口腔ケアなんか必要ない!」と言う方が普通です（笑）。

Q：さて、何故高齢者には口腔ケアが必要なのでしょう？

吉武：虫歯治療を含め口腔内の機能、健康維持に必要なのは健常者でも高齢者でも同じです。しかし抵抗力の弱い高齢者の場合、口腔内の「ばい菌」＜「ばい菌」は誰の口腔内にも存在します＞が肺に入ると時として「誤嚥性肺炎」を起こします、そして生命にかかわる場合もしばしばです。唾液が虫歯や口腔内の衛生に重要な役割を果たすことは広く知られていますが、高齢者になると服薬＜降圧剤等＞の影響や様々な理由で分泌量が減り、更に義歯の洗浄や虫歯の治療が十分でなければ、お口の中が汚れがちになり「ばい菌」が増殖しやすくなります。併せて加齢と共に飲み込みも悪くなりますので更に「誤嚥性肺炎」のリスクが増えます。

Q：具体的に「口腔ケア」とはどんなことをするのでしょうか？

吉武：広い意味で「口腔ケア」は二つに分類されます。歯磨きや歯垢清掃、虫歯の治療などの歯周病や虫歯の予防、口の中をきれいにすることで肺炎やその他の疾患を防ぐのが目的の「器質的口腔ケア」。そしてもう一つは口腔機能（食べる・飲み込む・表情を豊かにする）を維持したり、機能を増進させることが目的のリハビリ的な「機能的口腔ケア」です。これは高齢者の施設やデイサービスなどで行われる「パ」「タ」「カ」「ウ」発声練習や舌の運動なども含まれます。或いは女性の美容のための様々なマッサージ等を連想して頂くと分かり易いかもしれません。「機能的口腔ケア」をすると美人になれると言うわけです（笑）。



■吉武学院長：京都府出身、大学の付属病院の勤務を経て昭和63年に中原区にてクリニックを開業。因みにお父様もお医者様で92歳現役医師。「さすがに総入れ歯です（笑）」

日本咬合学会認定医/川崎市歯科医師会高齢者歯科協力医/中原区地域包括支援センター会議委員 等

■吉武歯科医院：昭和63年に中原区下小田中に開業以来地域密着をモットーに歯科医療を展開。クリニックでの診療はもとより、訪問診療にも力を注いでいる。

川崎市中原区上小田中3-33-10 044-751-5050

HP/http://www.yoshitakeshika.com/

Q：家庭では口腔ケアに関しどのような注意をすれば良いのでしょうか？

吉武：まず一番の基本は「歯磨き」です。歯磨きに関して言えば細かくブラシを動かし歯と歯茎の境目にヨレをためない事が重要、歯ブラシだけに頼らず歯間ブラシや糸楊枝などを利用することも必要です。そういう意味では電動歯ブラシは効果が期待できます。更に歯磨きの後に舌をキレイにしましょう。要介護者に関しては食事についても注意が必要です。食形態＜介護される方の食べられる「大きさ」「硬さ」「形状」＞、そして「食べるスピード＜咀嚼し飲み込むまで＞」の時間をきちんと把握し食事を進めることが重要です。いずれも要介護高齢者の場合なんらかの形で専門家＜歯科医、看護師、ST等＞のアドバイスや口腔ケアをお勧めします。

Q：訪問歯科のスタッフに自宅に来ていただき口腔ケアをして頂くとどれ位の費用がかかるのでしょうか？

吉武：例えば介護認定を受けている方で介護保険＋医療保険を利用、月に4回程伺って月額負担が7400円程度、また介護認定を受けていない方が医療保険＜1割負担の方の場合＞を利用した場合月に7000円程度になります＜概算：歯科治療は含みません＞。歳をとっても、要介護状態になっても自分の口で噛んで、食べることは人間の最大の喜びの一つです。最後に「口腔ケア」の秘訣をお教えしましょう。それは歳をとっても「良くおしゃべりする」「良く笑うこと・歌うこと」そして「良く噛んで楽しく食事をする」こと。これが一番最初に心がけることなのです。



在宅は勿論高齢者施設等での口腔ケアには力を入れている



下小田中のクリニック

第8回ありがとう介護研究会

6月30日(土)九段下ホテルグランドパレスにて

■今回は「在宅介護と家族」という普遍のテーマを浜 洋子さん、町 亜聖さんをお迎えし皆様と一緒に考えて生きたと思います。どうぞお誘い合わせの上、お気軽にご参加下さい。

■ありがとう介護研究会 会長：みらいななく絵本翻訳家＞

副会長：坪内まき子＜女優＞ 特別顧問：日野原重明＜聖路加国際病院理事長＞

■日時：平成24年6月30日＜土＞13時～15時

■テーマ：「よく生きるとは？」～在宅介護と家族～

■講演者：浜 洋子：NPO法人福祉コミュニティ大田代表

町 亜聖：ワーカー/報道キャスター

■場所：ホテルグランドパレス3階「松の間」

＜地下鉄九段下駅下車＞

■参加費：無料

■主催：日清オイリオグループ株式会社

協賛：あいおいニッセイ同和損害保険株式会社、株式会社フアコス、白十字株式会社

株式会社マシココーポレーション、株式会社7i・ディ・エス

■問合せ：日清オイリオグループ（株）ヘルシーフーズ事業部 担当：高橋

■電話：045-3206-5159



★フォトグラファー 長島毅のフォト&エッセイで綴る★ ～午後のシエスタ～ ★連載第 19 回 バナナ園生田の杜/泉「春の合同ピクニック」★

五月晴れと呼ぶにふさわしい5月のある日川崎市宮前区のグループホーム「生田の杜」「生田の泉」合同で生田緑地にお弁当を持ってピクニックに行ってきた。こんな過ごしやすい季節です。どんどん外に出てみましょう。GWも明けて、緑地には人も多くなく散策にもナイスなタイミング。
遠足の様に、各階ごとに集合写真からスタートです。久しぶりにみんなで外出し、ホッとした陽気も手伝っていつもより顔も明るく楽しく見えます。その後は、待ちに待ったお弁当です。(早い!) 木陰を見つけベンチをゲットし、テーブルを掃除し、シートを引いてランチタイムがスタートです。しっかり僕も、いただきました。ご馳走さまでした。
今回のピクニック、施設から生田緑地まで介護専門のハイスタカーを3台チャーターし、乗車から降車、写真撮影、散策、ランチと、大忙し!施設のスタッフさん総出のイベントになりましたが気の抜けない時間だったと思います。チームワークや経験だとは思いますが、改めて皆様、お疲れ様でございました。おかげで、ゆっくりとした時間を過ごす事ができました。僕だけすみません!



懐かしい列車の前の絶好の場所をゲット!!



乗り物見ちゃうと、子供心にもどりますよね～。絶対、乗るんじゃ!!



PHOTO BY Tsuyoshi Nagashima



<上左>列車の中にも入れます。いつの日かを思い出してみたい。美人女学生!?
<上右>まずは全員で集合写真!!小学校の頃の遠足を思い出します!!
<下左>じゃ～ん!!今日のお弁当です!春っばい。

長島毅くながしまつよし>

フォトグラファー、1971年生、川崎市多摩区在住。大学卒業後1年間の放浪の後、島村龍太郎氏に師事。4年半の修行を経て独立。主にファッション誌を中心にカメラマンとして活躍中。<http://tsuyophoto.jimdo.com/>



グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせは下記
の各施設もしくは総合案内

044-433-4889 迄

お気軽にどうぞ!!



バナナ園グループ

- グループホーム「川崎大師バナナ園」☎ 044-280-2386
- グループホーム「バナナ園」☎ 044-588-0645
- グループホーム「第2バナナ園」☎ 044-587-1773
- 高齢者ケア付住宅「IDS バナナ園」☎ 044-580-3210
- グループホーム「バナナ園ほりうち家」☎ 044-722-5361
- グループホーム「のんびりーす」☎ 044-422-2295
- グループホーム「バナナ園生田ヒルズ」☎ 044-911-1599
- グループホーム「バナナ園生田の杜」 ☎ 044-789-5691、
☎ 044-789-5692
- グループホーム「バナナ園生田の泉」 ☎ 044-789-5693
- デイサービスバナナ園 ☎ 044-588-0890
- すこやかケアプラザセンター ☎ 044-411-3120

登録ヘルパー/非常勤スタッフ募集中!!

★IDSバナナ園★
★当社運営グループホーム★
★幸区/中原区/宮前区/多摩区★

★バナナ園グループでは只今スタッフ募集中です★

◆資格無くても可能職種あり◆

- 募集内容 ①非常勤登録ヘルパー<ヘルパー2級以上必要>
②非常勤スタッフ<週2日以上勤務+夜勤可能な方>
- 給与: ①時給 1150円<生活>~1750円<身体>
②時給 850~900円<資格・経験考慮>夜勤1回 13000円
- 勤務時間: ①都合の付く時間でOK
② 9:00~17:00 夜勤 17:00~9:00
- 休日: ①②シフト制による
- 勤務地: 中原区木月・小杉陣屋町/幸区南加瀬
宮前区菅生/多摩区三田
- ★詳細は下記担当までお問い合わせ下さい。
- 問合せ: (株)アイ・ディ・エス 採用担当 森村・若狭



月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)
通算第87号 編集:株式会社アイ・ディ・エス
川崎市中原区上丸子八幡町816 ☎ 044-433-4889
<HP> <http://www.bananaen.com/>