

いきいき健康術 第63回

『在宅患者さんのお口の手入れ』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は和知歯科診療所医長の舟木健先生。高齢になると不十分になりがちな口腔ケアに関するお話です。

現 在、約四人に一人が六十五歳以上という超高齢社会に突入し、介護が必要な方も年々増加の一途をたどっています。介護が必要になると歯科医院に通院するのも困難になり、自分自身でお口の手入れをする能力も低下してしまいます。

お口の中が汚れた状態が続くと、細菌が繁殖し、歯ぐきの溝にある血管から食べ物と一緒に体内に入り、次のような病気のリスクが高まります。

- ① 肺炎
- ② 心筋梗塞
- ③ 糖尿病

また、かんだり、飲み込んだりする能力が低下することで、栄養状態も悪くなります。

これらのことから、歯科医院に通院するのが困難な状況でも、お口の手入れが必要になってきます。

そこで、在宅でもできるお口のケア方法をいくつか紹介します。

- ① 入れ歯用歯ブラシでの入れ歯の手入れ
- ② 口の乾燥に効果的な保湿ジェルの使用
- ③ 歯ブラシを使うのが痛い場合はスポンジブラシやうがいでの汚れを洗い流す
- ④ 口が開きにくい場合はヘッドが小さめの歯ブラシで汚れを落とす
- ⑤ 舌を出したり引っ込めたりする運動で飲み込む力の回復



舟木 健 先生
和知歯科診療所 医長

このほかにも様々なケアがありますが、どうしても在宅でのケアが難しい場合は、歯医者さんや衛生士さんの訪問による指導が必要になってきます。

歯科医院に通院ができず、在宅でのケアで困った事などがあれば、かかりつけの歯医者さんにご相談ください。

和知歯科診療所情報

和知歯科診療所では、平成二十四年四月から土曜日の診察を行っています。受診の際は、電話での予約をお願いします。

また、通院が困難な方には、往診も行っていますのでご相談ください。

☎ 84-1154