

ブラッシング指導



・・・嚥下体操・口腔ケアを 啓発・指導 ・・・

施設サービス課 宮山 亜紀子

日本歯科医師会は6月4日を『ムシ(6・4)歯』に因み 虫歯予防と早期治療を呼びかけるため、この日を中心に1週間(4日～10日)を虫歯予防週間といわれていましたが、最近では **歯と口の健康週間** と名称変更されました。令和6年度の標語は“**歯を見せて 笑える今を 未来にも**”です。歯と口の健康に関する知識の普及啓発、歯科疾患予防に関する適切な習慣の定着、早期発見・治療等を徹底し、歯の寿命を伸ばす事を目的とした『8020運動』もその一環です。

6月7日(金)兵庫歯科衛生士学院(清水谷 公成 学院長)の学生(8名)が、角田 安佳梨教務副主任引率の下 あさぎりむつみ荘に来所し“寸劇”と義歯洗浄・ブラッシング指導をしてくださいました。まず最初に 横山 光昭理事長が「高齢者の入れ歯の手入れは、歯と同じように**口腔内で雑菌が付着増殖し、菌が気管にいれば誤嚥性肺炎を発症**します。また **手入れが不十分だと、口臭発生・歯石の沈着・虫歯や歯周病になり易く、毎食後と就寝前の洗浄剤を使用して手入れが大切**です」と挨拶されました。



寸劇の題材は「**満島太郎!**」でした。1年ぶりの行事を真剣に観られていました。内容は“**歯と口の健康について**”でした。劇中に入れ歯の適応・手入れ・洗浄方法や 誤嚥性肺炎予防のための口腔体操など教えていただきました。手作りの大きな口腔模型・歯ブラシなどを使いながら 食事前の**嚥下体操** & 食後の**口腔ケア**(入れ歯の掃除)**の大切さを指導**。劇中に **唾液腺マッサージ**という言葉が出てきました。歯磨きも大切だが、唾液量が少ないと**口腔乾燥症**となり、口臭原因にもなるとの事でした。マッサージで唾液量を増やすことが重要で、**耳下腺、顎下腺、舌下腺を刺激方法**も教わりました。「**結んで開いて**」のリズムに合わせて“**パタカラ体操**”をしました。パタカラ体操とは、食事の際に **食べ物を上手くのどの奥まで運ぶ為の動作に必要な口の動きを鍛える舌体操**のことです。また誤嚥や誤嚥性肺炎についても分かりやすく話していただき、昼食前に行っている口腔体操や毎食後の口腔ケアの大切さをあらためて感じる事ができました。

