

歯科医院での受診が困難になった市民の皆様に、地域に根付いた歯科医師による「訪問歯科診療」を

お口の健康
ミニ情報

介護 食べるを楽しむ



公益社団法人

川崎市歯科医師会

ひげうち歯科医院
院長 髭内宏光

「食べる」という行為は、脳からの指令で口や喉を動かし、食べ物や水分を胃へ送り込むことです。この一連を「摂食嚥下」の運動といいます。

加齢によってこの運動に支障をきたすと誤嚥性肺炎や窒息といった重篤な症状を引き起こすことがあります。また、こういった医学的なリスクに加え、食べる楽しみや食事の場面を通じたコミュニケーションを失うなど生活の質にも大きく関わります。ご高齢の方のお口の中は、唾液の減少によって自浄作用が失われることにより味を感じる器官に影響を及ぼし味を感じにくくなることがあります。

これらを改善したり予防したりすることで「食べるを楽しむ」ことができます。

まずは正しい姿勢から

顎を引き、背を伸ばし、そこから前かがみになることで気道を狭め、食道を広げ、食べやすくなります。

お口の中の衛生を保つこと

食べ物の味を感じやすくなります。

口腔ケアを適切に行い、おいしいという喜びの気持ちは生活全般の意欲を高める働きがあり、また唾液の分泌を促進し、摂食トレーニングや誤嚥性肺炎の予防につながります。



歯科診療
なんでも

Q 口の中のケアはどうすればよい？

A お口の中の衛生状況を保つには「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」があります。「セルフケア」は患者さんご自身で行う歯磨きの事です。

「プロフェッショナルケア」は歯科医師、歯科衛生士の専門家による口腔ケアとアドバイスをを行います。この両方の取り組みが大切です。ところで皆さんは舌を見たり、気にすることはありますか？舌には様々な物が苔状に見えることがあります。

これを舌苔といいます。細菌、食べかす、口腔粘膜の剥がれた上皮等が舌に付着した集合体。薄っすら少し白い状態は正常ですが、分厚くなったら清掃しましょう。舌苔が多くなると口臭や舌の痛み味覚障害の原因になります。清掃には、舌用のブラシや歯ブラシを使用して優しく取り除きましょう。



舌専用ブラシ

Q&A



Dr.Yoiha

訪問歯科診療のご依頼
そのほかのお問合せは

在宅歯科医療地域連携室

＜受付時間＞ 9時～16時（月～金）、9時～12時（土）

フリーダイヤル

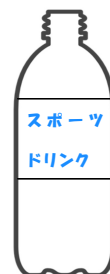
0120-390-418

携帯

080-9868-1917

サンキュー よいは

スポーツをしたり、蒸し暑い時期に室内にいても怖いのが熱中症ですね。
 コロナ禍で、マスクが必須となった近年ですが、より熱中症対策が必要とされます。
 皆様はどんな熱中症対策をされていますか？
 熱中症対策には、「こまめな水分補給」が必要です。脱水予防の為に
 「スポーツドリンク」で手軽に水分補給を行っていませんか？
 水分補給には普通の水よりも塩分や糖分、ミネラルを含んでいる
 スポーツドリンクの方が補給の点では良いのです。
 しかし、スポーツドリンクの飲みすぎには注意が必要です！



何故 スポーツドリンクの糖分

ペットボトル(500ml)1本あたり10～15個前後(30～60g)の角砂糖が含まれています。
 通常、成人男性の食事以外の1日に摂取しても良い糖分はだいたい25gです。
 つまり、ペットボトル(500ml)のスポーツドリンク1本で1日の必要摂取量を越えてしまいます。

酸により歯が溶ける

口腔内のpH(水素イオン指数)は6.8～7.0の中性です。唾液中の炭酸塩やリン酸塩によって、一定に保たれております。スポーツドリンクを飲むことで口の中のpHは、3.3程度まで下がると言われています。口の中はpH5.5以下になると歯の表面のエナメル質が溶け始めます。これを酸蝕(さんしょく)と言います。

対策

つまり、スポーツドリンクを継続的に飲んでいると、「糖分」と「酸」によって、むし歯になりやすくなります。

飲んだ後は、うがいや歯磨きをしてpHを中性に戻してあげてください。また、フッ素化合物含有濃度の高い歯磨き粉を使用することをお勧めします。

お知らせ



医療従事者のための研修会を予定してます！

日時：令和3年9月・10月・11月・12月 各高齢者施設にて、施設同行研修を随時おこなっていきます。在宅歯科医療推進のため、これからも研修会を開催していきます。

ご案内

歯科医院に
行きたくても
なかなか
行くことが
できない・・・



でも大丈夫！

「在宅歯科医療地域連携室」
が仲介役となり、訪問診療
を行っている歯科医師
をご紹介します。



紹介料などの費用は掛かりません

患者様の年齢制限もございません

若い方でも中途障がい
など、通院が困難な方
も対象となります。



個人情報の取り扱いについて (プライバシーポリシー)

公益社団法人川崎市歯科医師会(以下「本会」といいます)は、適正な手段によって個人情報を取得し、業務上必要な範囲内で所定の目的での利用をいたします。個人情報の取り扱いについて、個人情報の保護に関する法律の趣旨を理解し、諸規定を策定して、適正に取り扱うことが本会の社会的責務であると認識し、個人情報の保護に努めます。

ご利用の流れ

- ① まず下記番号に
お電話下さい
- ② 患者様の情報を
お聞きします
- ③ 連携室から協力医
に依頼
- ④ 協力医と相談の
上訪問日時を決定
- ⑤ 訪問診療開始

訪問歯科診療のご依頼・お問合せは
在宅歯科医療地域連携室

〒210-0006川崎市川崎区砂子2-10-10
公益社団法人 川崎市歯科医師会事務局内

フリーダイヤル
携帯

サンキュー よいは
0120-390-418
080-9868-1917

〈受付時間〉9時～16時(月～金), 9時～12時(土)

お問い合わせは
お気軽に