

歯っぴーだより

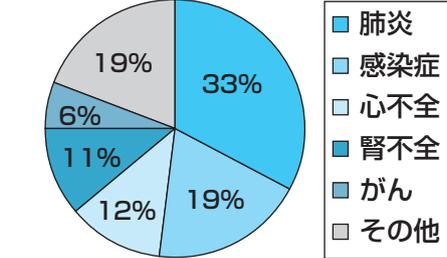
食べる楽しみ いつまでも

めざせ 8020 への道

平成 20 年度「おおさき歯っぴー」検討会報告

『みんなで考え、みんなで作くり、みんなでめざそう歯っぴーライフ』をテーマに『おおさき歯っぴー』検討会が平成 19 年度に引き続き、保健センターで 3 月 13 日（金）に開催されました。メンバーは住民代表、町歯科医師、8020 運動推進員、大隅地域振興局職員、役場職員など 17 名。

劇団『ぼっけもん』による寸劇『孫んためなら』、上床歯科医師による講話『訪問歯科診療における現状について』、グループワーク『それぞれの立場で 20 年度に実践できたこと、21 年度に実践したいこと』が主な内容です。

	講話「訪問歯科診療における現状について」		
<p>先生は、昭和 55 年に歯科医院を開業され 29 年目。院内での診療の傍ら、ほとんど毎日のように病院、施設、在宅の要介護高齢者の訪問診療をしておられます。今回はその体験を通して、熱く語っていただきました。</p>			
<p>65 歳以上の死亡の 30% を占める肺炎。その 70% が誤嚥性肺炎。 これは、高齢になると咳反射が低下しやすく、口の中の雑菌が食べ物やだ液とともに間違っ て気管支や肺に入ってしまうために起こります。 しかし、口腔ケアつまり「口の中をきれいにすること」で肺炎の発生率を 40% も減少させることができます。 「自分の口から物を食べる。」この当たり前の事ができなくなると、食べる楽しみが奪われ、生活の自立や生きる意欲を失い、認知症を招いてしまいます。しかし、個人や家族の努力、歯科医師や歯科衛生士などの専門家による口腔ケアによりその予防は可能です。 お口を清潔にし、虫歯や歯周病の治療、入れ歯の手入れをして食べる機能、話す機能を保つことは、食欲を増進させ、体力をつけ、人とのコミュニケーションを可能にし、生きる意欲へとつながります。口腔ケアは、高齢者の QOL（生活の質）の向上をはかるために大切なものです。 また、意識的に口腔周囲筋の運動や発音・構音訓練などをする 것도大切です。笑う、歌う、話すなどの機会を増やして口腔機能の維持を図りましょう。</p>		<p>要介護高齢者の直接的死亡原因</p>  <p>出典：2006 年 厚生労働省</p>	
グループワーク「それぞれの立場で 21 年度にやってみたい事」			
<p>住民代表 現在、義歯が多いので、残っている歯を大事にケアしていきたい。</p>	<p>歯科医師 施設などで定期的に「口腔ケア」の講話や実技をしたい。</p>	<p>8020 運動推進員 まず推進員の仲間で「口腔ケア」について学びたい。</p>	<p>訪問指導員 高齢者を訪問すると総入れ歯の人が入れ歯を使用していない。口腔周囲筋を刺激するためなるべく入れ歯の使用を勧めたい。</p>
<p>住民代表 商工会青年部の活動の中で「おおさき歯っぴー」につながる事をやりたい。</p>	<p>歯科衛生士 老人クラブなどで嚥下（ゴクン）体操をやりたい。</p>	<p>大隅地域振興局 介護施設職員へ「口腔ケア」についての意識調査と知識の普及に取り組みたい。</p>	<p>健康運動普及推進員 マスターズ・プロジェクトやいきいき講座などで口腔力アップのために早口言葉や唾液腺マッサージなどを楽しくやりたい。</p>

上床先生に刺激されて色々な「やってみたい事」が飛び出しました。

