



歯科診療室だより

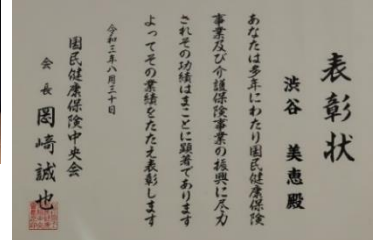
公立みつぎ総合病院

28号

令和4年3月8日

国民健康保険中央会長表彰

昨年は新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い自粛生活が続いていましたが、今年はよい年となる事を祈念して歯科診療室だよりを書いています。そんな中、総合施設の歯科衛生士渋谷美恵さんが長年の国民健康保健事業及び介護保険事業の功績を称えられ国民健康保険中央会長表彰されました。おめでとうございます！



今は、総合施設に入所されている方やデイケア、デイサービスを利用されている一人ひとりの口腔内の状況把握や口腔機能の維持向上に尽力されています。今後も歯科衛生士として地域医療に貢献して頂くことを祈念いたします。

口腔機能低下症～その10～

口腔機能低下症～その5～で口腔乾燥症について説明しました。では、“くち”が渴くことにはどのように対処したらよいのでしょうか？日本老年歯科医学会では、口腔乾燥について次のような対応を薦めています。

じかせん
耳下腺



両耳の横を手指で後ろから前に向かって円を描くようにマッサージする

がっかせん
顎下腺



顎の骨の内側の柔らかい部分に指をあて、耳の下から顎の下まで5カ所ぐらゐ順番に押す

ぜっかせん
舌下腺



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにぐっと押す

・口をよく動かすようにして、水分摂取や適切にうがいをしましょう。一人で口を動かすことはなかなかできませんが人とおしゃべりすると口も自然に動いてよいかもしれません。

・左の図のように唾液腺マッサージを1日3回行いましょう。大きな唾液が出る腺は3か所あり

ます。おたふくかぜの時に腫れる耳下腺は、耳の前にある唾液腺です。顎下腺、舌下腺はペロの下にある唾液腺です。図のようにマッサージをすると唾液が出やすいので行ってください。

・保湿剤を使いましょう。左の写真のように保



湿剤には、スプレーやジェル等多くの種類があり色々な味がありますので、自分に合ったものを選んで使ってください。

ご相談があればお気軽に**歯科スタッフ**までお尋ねください！

文責 診療部長 占部秀徳