



歯科診療室だより

公立みつぎ総合病院

33号

令和5年6月8日

中国地方国保診療施設協議会歯科保健研修会

4年ぶりに対面で開催された中診協歯科保健研修会、実はコロナ禍で培ったハイブリッド形式で開催されました。研修会は、講演とグループワークで久しぶりに多くの参加者の意見を聞くことが出来ました。

講演は、岡山大学教授 窪木拓男先生から「ライフステージに合わせた歯科補綴治療～介護予防、フレイル予防から要介護者の食支援まで～」と題して講演をして頂きました。その中で、機能歯数が生命予後に影響を与え、グラグラの歯や根っ子だけで虫歯になっている歯は、最期の時を安らかに迎えるために口腔内の整理を行い、口腔ケアをしやすい環境作りが重要であると述べられていました。これは、これまで我々が行ってきた事であり窪木教授の意見と一致するもので大変有意義な時間を過ごすことが出来ました。



口腔機能低下症～その15～

口腔機能低下症について、その状態とどうすれば口腔機能が回復するかについて説明して



てきましたがつい到最后となります。最後は、嚥下機能が低下した時の回復についてです。口腔機能低下症～その3～で質問用紙への回答で説明したように3つ以上に“はい”がつくと嚥下障害の疑いになります。

・左の写真のように昔子供のころに遊んだと思いますが**巻きどり**というものを使って息を吹き出す呼吸訓練です。これは腹筋の運動・肺の運動や口の周りの筋肉の運動になります。



・下の写真の“**べろ**”の運動は、むせや食べこぼしあるいは発音に影響し、相手に言葉がはっきりせず伝わりにくかったりすることを予防します。

・大きな声で**歌**を歌うことはくちを動かすのに良いことです。好きだった歌を思い出しながら歌ってみてください。

他にも飲み込む力が低下した人の訓練方法があります。

・“**健口体操**”と呼ばれる首や頬やくちの体操です。日頃“くち”を使っていると思っても実際には上手く使えていません。

気になる事があればいつでもお気軽に**歯科スタッフ**までご相談ください！

文責 診療部長 占部秀徳