

要介護者への口腔ケア

介護が必要となったとき、自分だけでは歯や口の健康を保つことは困難です。要介護者に在宅訪問で口腔ケアを行っている市内の歯科衛生士の皆さんによる取り組みを紹介します。

口腔ケアステーション「歯みんぐ」は、市発足を機に、歯科訪問など歯科保健活動の推進のため市内の歯科衛生士の皆さんが立ち上げたグループです。活動のひとつの歯科訪問は、介護保険の居宅療養管理指導と



訪問先で口腔ケアを行う唐澤さん

※誤嚥性肺炎
食べ物や飲み物が上手く飲み込めず、細菌が唾液などと共に肺に流れ込んで生じる肺炎



口腔ケアステーション歯みんぐ
歯科衛生士 唐澤恵子さん
(堀金烏川)

して、医師や歯科医師と協力し介護を受けている人の自宅を訪問し口腔ケアを行っています。

セルフケアを基本に

市内の田中さん(仮名)宅では、歯みんぐの唐澤恵子さんが週1回、30分程度口腔ケアを行っています。最初に田中さん本人が歯を磨き、次に唐澤さんが、歯や歯ぐきなどの状態を確かめながら口の中をきれいにします。また、ケアと併せて舌を回したり、名前を発声したりして飲み込む力を鍛える口腔体操などを行います。

脳梗塞を発症し車イスが必要となった田中さんは、食事も流動食となり、誤嚥性肺炎※で入院退院を繰り返していたそうです。3年前から唐澤さんが担当

するようになってからは、固いものも食べられるようになり、誤嚥性肺炎にかかることもなくなりました。また、家族による介護の負担も減ったほか、田中さん本人の表情も生き生きしてきましたそうです。

健康でおいしく安全な食事を

歯みんぐでは、このほか安曇野赤十字病院や介護施設で口腔ケアを行っているほか、市の介護予防教室で相談や支援などの活動を行っています。

活動を初めて約8年が経過し、「ケアの成果が表れた時や改善したという話を聞くことが励みになります」と話す唐澤さん。同時に、重症化する前に相談があればと感じる事例もあるそうです。

今後は介護予防のため元気なうちからの口腔ケアの必要性も呼び掛けて行きたいという唐澤さんは「よく動くきれいな口を保つ大切さを伝えて行きたいです。自分自身の健康に関心を持ち、何歳になってもおいしく安全に食事をしてほしいですね」と話してくれました。

市民の取り組み紹介②

健康づくり推進員

健康に関する身近な相談相手、健康づくり推進員。市内83区では90人の推進員が活動しています。その取り組みの一例と今回の条例制定について、健康づくり推進員の会長を務める花岡さんに伺いました。

推進員の活動は、市の健康課題などをテーマに学習会を計画、開催し、自らも健康状態の意識向上に努めています。また、地区ごとに健康学習会や運動教室も開催し、年間延べ3000人以上の市民が参加しています。

住民の健康づくりの第一歩は地域から

会長を務める花岡さんも地域に戻れば、ひとりの推進員として活動しています。

花岡さんの住む寺所区では、本年度、歯科口腔学習会やウォーキング教室、公民館での保健指導等の事業に取り組んだそうです。

中でも、条例制定に先駆けて



市健康づくり推進委員
会長 花岡伸泰さん (豊科南穂高)

市内全体の取り組み状況に気を配るほか、地域での事業として、上高地や高尾山など全国各地を訪れ、ウォーキング教室を開催するなど精力的に活動している。(一般社団法人日本ウォーキング協会 専門講師・主席公認指導員)

実施した歯科口腔学習会について、花岡さんは「近年の研究で、歯や口腔の健康が全身の健康に影響を及ぼすと指摘されていることから、理解を深めようと開催しました」と話し、「私の周囲の人たちも、痛いとか苦しいといった日常生活に大きく支障をきたす病気に比べて、歯科口腔の問題は我慢してしまうことが多いと感じています」と課題を提起します。

条例制定への想い

花岡さんは、以前、勤務して

いた職場で従業員の健康管理を担当していたことがあるそうです。「当時から健康診断に歯科検診も取り入れたいと検討していたものの実現には至らず悔しい思いをしました」と話してくれました。今回制定された条例について「肝要なのは、制定後の運用です。本市ならではの政策とともに、一人ひとりが歯科口腔の健康管理に一層、関心を持つていただくよう呼び掛けていきたい」と、花岡さんは県内19市で初となる条例に期待を寄せています。