

## 掲示板

# 摂食・嚥下リハビリの 講習会を開きました



先月(6月8日)私共のスタッフを対象にして、介護を必要とする方への摂食・嚥下のリハビリテーションの講習会を行いました。

日頃の診療に直結する課題でもあり、『明日からの訪問診療に活かしていきたい』という思いで、全員が熱心に取り組みました。

### 訪問診療部

往診曜日：月曜日から土曜日  
往診時間：午前9時から午後6時



# 歯とお口の健康新聞

平成25年  
夏季号  
No. 3

医療法人社団芳志会  
日野本町歯科医院  
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

お口の健康と快適な  
生活のために。



- 嚥下訓練
- 新任Dr(ドクター) 歯科衛生士 紹介
- 講演会活動
- 掲示板

〈お問い合わせ・ご依頼は  
下記までご連絡ください。〉

〒191-0011  
東京都日野市日野本町3-14-18  
谷井ビル2F (1階がセイジヨー薬局の建物)  
TEL/FAX : 042-583-5237  
中央本線日野駅 (1分)

医療法人社団芳志会  
日野本町歯科医院  
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土      | 日      | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|--------|--------|---|
| 10:00~13:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○      | ○      | ○ |
| 14:30~20:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ~18:00 | ~18:00 | ○ |

年中無休 (夏期・年末年始は除く)

http://www.hinohonmachi-dc.com/ E-mail : info@hinohonmachi-dc.com



# えんげ 嚥下訓練

安全に食事をするためには、上手に飲みこめることが重要です。

## 嚥下機能の低下を防ぐ

ものを飲み込む「嚥下機能」は年齢とともに低下します。「嚥下訓練」を行って、機能の低下を防ぎましょう。

※体調がすぐれないときには、無理に行わないようにしましょう。

### ●せきをする練習



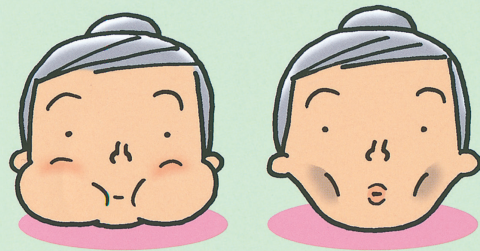
お腹に手を当てて、腹筋を使って勢いよく一気にせきをする。食事の前に数回やると効果的。

### ●氷なめ



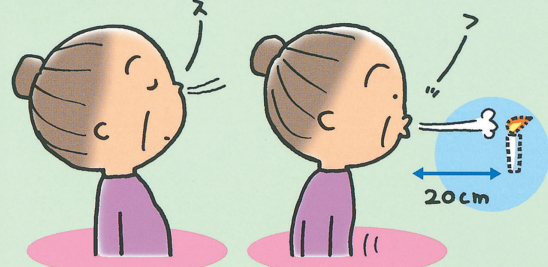
小さい氷のかげらをなめ、とけた水を飲みこむ。

### ●ほおの運動



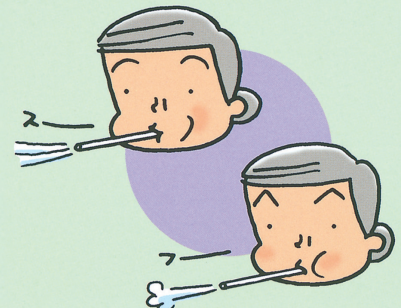
口の中に空気をため、ほおをふくらませたりへこませたりする。口の中の空気はなるべく長く保つようにする。

### ●口すぼめ呼吸



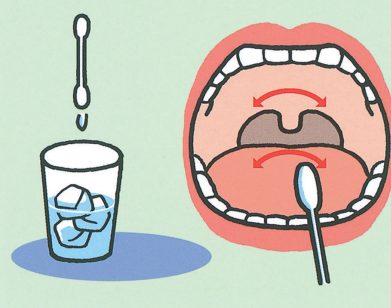
鼻から大きく息を吸ってお腹をふくらませる。口をすぼめて、20~30cm先にあるロウソクの炎を消すようなつもりで息を吐いて、お腹をへこませる。

### ●ストロー呼吸



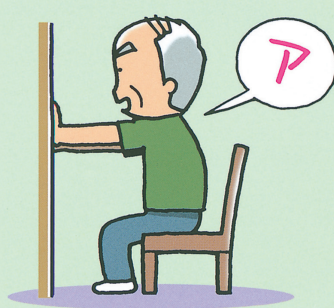
ストローをくわえて、息を吸ったり吐いたりする。

### ●アイスマッサージ



氷水に浸した綿棒で、舌の奥のほうや軟口蓋のあたりを軽くマッサージした後、空嚥下(ごっくん)させる。

### ●押し出し運動



椅子に腰かけて机やカベなどを両手で強く押し、一瞬息を止めた後に、「ア」「エ」「イ」などの声を出す。

嚥下訓練を行って、誤嚥を予防しましょう。

## 講演会活動

### 口腔ケアと口腔リハビリについての講演

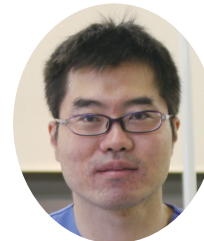
5月24日に、看護関係者の皆様にご依頼を頂き、口腔ケアの徹底によって誤嚥性肺炎を半減出来ること、摂食・嚥下の機能を維持、向上させるために口腔リハビリが必要であること等について約120分に渡りお話をさせて頂きました。

長時間ではありましたが、皆さん熱心に受講して下さい、介護施設においても、お口の管理や、安全に食事をする機能の重要性が大きな課題となっていることを改めて実感させられました。



(熱心に受講されている介護・看護関係の皆様)

## ドクター 新任Dr・歯科衛生士紹介



院長  
～新美敬太～

歯は毎日使い、食事をおいしくいただき、健康な日々を送るのに大切な体の一部です。また、高齢や疾病により十分な口腔内の清掃を行えないと重篤な全身疾患につながる事が分かっています。この歯と口腔を健康に保つようにするのが歯科の役割です。

歯は壊れたら大変です。治療をしなければいけません。しかし歯科治療は時には複雑な処置が必要であったり、期間が長くなったりします。そうすると歯科治療を受ける敷居が高くなります。しかし、放っておいてはますます悪くなり、取り返しのつかなくなる事にもなりかねません。口腔内を汚いままにしておいたら、誤嚥性肺炎を引き起こし、死に至るケースもまれではありません。

歯科学の進歩と共に、社会は“より先進的”で、“より安全”で、かつ“より質の高い”医療を期待し、私たちは、社会の期待に応えながら、患者さんの健康増進に貢献できるよう努力してまいります。

プロフィール 北海道医療大学 卒業



主任歯科衛生士  
～小林雅美～

はじめまして、日野本町歯科医院に勤務させて頂いている、歯科衛生士の小林雅美です。勤務するようになり、早くも12年経ちました。

3才だった娘も今年高校生になり、月日が経つのは早いものだ改めて感じています。何年も定期的にいらしてくれる患者さんと、色々お話ししながらお互いの近況報告をするのがとても楽しいです。

一人でも多くの患者さんにブラッシングの大切さ、日頃から口腔内の環境に興味をもってもらい、進んでメンテナンスに、気持ちよく来ていただけるような環境作りをしていきたいと思っています。

プロフィール 東京医療専門学校 卒業