

# 歯とお口の健康新聞

令和5年

秋季号  
No.44

●厚生労働省認定 在宅療養支援歯科診療所  
●厚生労働省認定 かかりつけ強化型歯科診療所

医療法人芳志会

**歯 日野本町歯科医院**  
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

〈お問い合わせ・ご依頼は下記まで〉  
東京都日野市日野本町3-14-18谷井ビル2F  
TEL/FAX：042-583-5237  
<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>  
hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp

## 誤嚥性肺炎と口腔ケアについて

訪問コーディネーター 伊佐治 勝己

咽頭反射という反射をご存じでしょうか？のどの奥に指を突っ込むとオエっとなりますよね。これを咽頭反射といいます。加齢によってこの反射は弱くなってきます。または、完全になくなってしまっているという事も珍しい事ではありません。高齢者の方は、嚥下能力も低下しています。

嚥下能力が低下していると、異物、水、食物や唾液が容易に気管に入り、これにより気管、気管支、肺に炎症が起こることを誤嚥性肺炎といいます。

誤嚥性肺炎が原因で亡くなる方も大勢います。これを予防するには、口腔ケアが大事です。お口の中を綺麗にすれば細菌が気管に入ることは予防出来ます。

コーディネーターとして歯科医師、歯科衛生士、ケアマネジャー様、ご家族様と連携をとり、より多くの患者様のお口の中の管理ができる様、お手伝い出来たらと思います。



## スタッフ紹介



歯科衛生士  
ゆあさ しょうこ  
湯浅 祥子

去年12月より、非常勤衛生士として勤務しています湯浅祥子です。現在週3回業務しており、メンテナンス業務が主ですが、手の空いた際にはアシスト業務も行っています。メンテナンスは、2か月前後で来院される方が多いですが、長く来院されている方も多くので口腔清掃状態は良好な方も多です。今後は患者様の口腔内現状維持、現状より良くなるお手伝いを患者様と二人三脚で頑張っていきたいと思っています。

プロフィール 東北歯科専門学校 卒業  
趣味：料理



歯科衛生士  
ひろせ みか  
廣瀬 美香

今年2月から非常勤で外来勤務をしております、歯科衛生士の廣瀬です。2人の子供(小3、年長)を育てながら衛生士をしています。歯科業界は変化や進化がたくさんあるので新しいことを学びアップデートしていきたいです。心と身体とお口の健康は繋がっています。一人一人の患者さんに寄り添ってメンテナンスが出来るよう心がけていきたいです。

プロフィール 群馬県高等歯科衛生士学校 卒業  
趣味：zumba

## 医院紹介

当医院ではより質の高い歯科医療を安心して快適に受けていただくために、各分野のエキスパートである歯科医師とスタッフが連携して対応しております。

- ◆外来 歯科全般、小児歯科、ホワイトニング審美歯科、歯科矯正、インプラント、歯科口腔外科
- ◆訪問歯科 訪問歯科診療

### 摂食・嚥下(えんげ)検査

日本歯科大学口腔リハビリテーションセンターと連携して専門医による治療を行っています。安全な栄養摂取のための摂食・嚥下機能検査を行っております。さらにその結果に基づき、栄養摂取方法の設定及び必要な訓練や指導を行います。

- ◆診療時間 午前の部 9:30～13:00  
午後の部 14:00～18:30
- ◆休診日 祝日

### ◆お問い合わせ・ご依頼

〒191-0011 東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F (1階がセイヨウ薬局)  
TEL.042-583-5237 FAX.042-583-5237 中央本線日野駅(1分)

### 外来



### 訪問診療部



### 摂食・嚥下検査



(案内図)



Photo by Yousuke.K.

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、皆様お変わりありませんか。

美しい夕焼けにしみじみと秋の風情を楽しむこのごろです。

食欲の秋でもありますので、だらだら食べて虫歯のリスクが上がらないようにしていきましょう。楽しい秋をお過ごしください。

## 目次

- おいしく食べよう
- 米国の訪問歯科診療
- 甘い物とお茶のお話

- 誤嚥性肺炎と口腔ケアについて
- スタッフ紹介

# おいしく食べよう

食事を「おいしい」と感じることで、体と心の栄養になります。

## 食べる楽しみ、生きる意欲

食べることは、ただ体に栄養を補給するだけではありません。「おいしかった」という満足感が得られると、体も元気になり、気持ちも明るくなってきます。「おいしさ」とは、味、香り、食感（歯ごたえ、舌ざわり、口あたりなど）、見た目、噛む音など、五感を使って感じるものです。また、気のおけない人と会話を楽しみながら食べるという付加価値があれば、食べる楽しみはさらにふくらみます。高齢者の食事は、自分の口でおいしさを感じながら食べることが大切です。それが楽しみとなり、生きる意欲を高めて、若々しい生活をもたらしてくれるのです。



## 安全に食べるには姿勢が大事

誤嚥を防いで安全に食べるためには、姿勢がとても大切です。食べ物をしっかり飲み込んで食道に送るためには、首の角度が重要なポイントです。

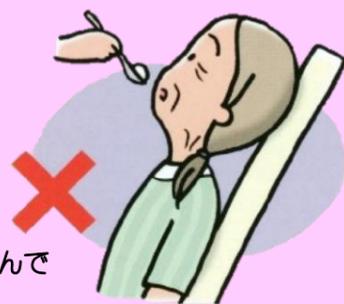
### 正しい食事の姿勢

上半身を起こして背中を少し丸め、やや首を前屈させます。ごっくと飲み込むと、のどが自然に上下に動きます。



### 危険な食事の姿勢

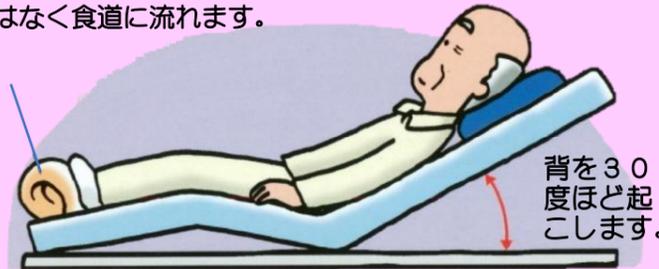
リクライニングで上体が反り返った姿勢や、介護者が上から介助する姿勢は、首が伸びているので飲み込めません。また、気管が開きっぱなしになり、食べ物が流れ込んで窒息する危険もあります。



### 座れない人の安全な食事の姿勢

首が軽く曲がるように、まくらを当てて前屈させます。こうすることで、食べ物が気管ではなく食道に流れます。

体がずれないように、ひざを軽く曲げて足下にクッションなどを当てます。



うまく飲み込めない、よくむせるようになった、などという場合、摂食・嚥下機能の低下が考えられます。当院では、内視鏡を使用した専門医による摂食・嚥下検査を行っております。是非ご相談ください。

## 口腔ケアでお口の健康を維持しよう

おいしく食べるためには、お口の中が健康であることが肝心。老化が進むにしたがって、噛む力や飲み込む力は衰えてきます。お口の健康を維持するためには、口腔ケアが欠かせません。食べる時に入れ歯がはずれる／食べ物がかみづらそう／濃い味を好むようになった／むせやすくなった／食が細くなった／声が小さくなった／言葉がはっきりしなくなった／口臭が強くなった／などの症状が表れたら、歯科医師などの専門家に相談して、口腔ケアを見直しましょう。

食事をおいしく、そして安全に食べる工夫をしましょう。

## 米国の訪問歯科診療

医療法人芳志会 特別顧問 東京医科歯科大学名誉教授 深山 治久

皆様こんにちは。特別顧問の深山（ふかやま）です。訪問診療に同行して皆さんの診療が安全で確実にできるように提案しています。

さて、当歯科医院が積極的に取り組んでいる訪問診療ですが、対象となる多くの方は高齢です。日本は高齢社会あるいは超高齢社会といわれて久しくなりました。日本は高齢化率、つまり人口全体に占める65歳以上の高齢者が約30%と世界でも抜きん出ているのはお聞きになっているでしょうか？

米国も高齢者が増えていますが、この度、機会を得てアメリカの訪問歯科診療を見学してきました。開設30年を過ぎたロスアンジェルス市の歯科診療所で、当院と違って外来の診療施設はなく、訪問診療だけを行っています。日本でいう介護付き老人ホームの診療に同行しました。診療で使う機器はほぼ同じでしたが、大きく違うのは歯の神経の治療はやらないということでした。日本では訪問でも歯科医院で行う全ての処置をやっていると話したら驚いていました。さらに、日本では個人宅にも伺っていると話したらさらにびっくりされました。医療保険制度が違うのが理由かもしれませんが、訪問診療の対象となる患者さんに、日本は優しい国ということになるでしょう。

日本と外国とを比較するのは患者さん側にとってはあまり意味がないかもしれませんが、恵まれている日本の訪問歯科診療を利用していただければ良いと思いました。



## 甘い物とお茶のお話

院長 岡山 高志

今年の夏は暑かったですね！暑い時には冷たいアイスやジュースが食べたくなりますが、実は虫歯の原因になりやすいのです。口の中が甘い時間が長いほど虫歯は進行してしまいます。歯のあちこちに白い模様が見えたら要注意！

アイスやジュースはあまり口に含まずサッと飲み込んでしまいましょう。その後お茶を飲むと口の中が中和されて虫歯予防になります。(うがいや歯磨きならさらに効果的！)



これから皆さん大好き食欲の秋ですが、甘い物にはお茶ですね！