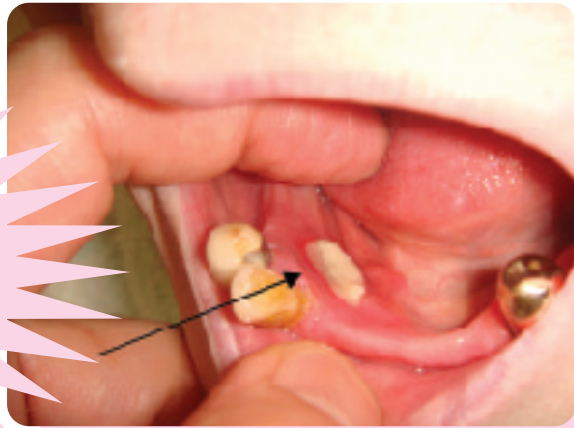




むし歯や歯周病で
歯がボロボロ



合わない入れ歯で
傷ができることも



歯石が
ベッタリ

「お口のお手入れは苦手！」という方…

頬や唇が邪魔で口の中がよく見えない。

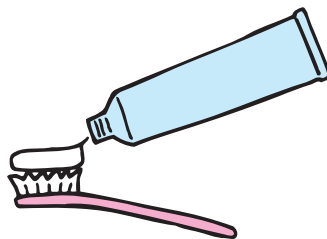
「口を触るのは怖い。」

『痛い!』と叫んで口を触らせない。

出血に慣れてないから、どうしたら良いかわからない。

口の中は汚い、息がくさい。

そんな時、どうしたらいいの？



歯磨きをすることに夢中になっていませんか？
歯を磨かれる方の立場になったことはありますか？
是非、スタッフ同士で相互実習をしてください。

現場での不安が消え、少しずつ自信が生まれ、
やがて安心感を持っていただけたと思います。

*次ページに、高齢者の気持ちがわかる体験実習が載っています

まずは高齢者のお口を体験してみましよう

人に歯を磨かれるってどんな感じ？ 口の中が乾燥する、汚れるってどんな感じ？
介護される側の気持ち、高齢者のお口の様子を体験してみましよう。

スタッフ同士で歯磨きをしたり、口の中を観察してみましよう。

- 1 お互いに歯磨きを試してみる。
- 2 指を頬の内側に入れ大きく広げ、口の中を観察する。
※ 唇や頬をつまむようにして引っ張るのは痛いので注意！



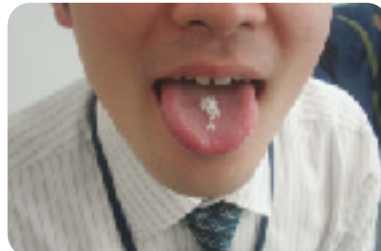
- ・利用者の立場の体験ができ、どんな感じで口腔内を触られているのかが分かって良かったです。
- ・口腔ケアでなかなか口を開けてくれない、いい加減なケアをしていたことを後悔しました。

(研修会で実際に体験した介護職の方の感想)

口の乾燥の体験

- 1 口を開けたまま1分間口呼吸をして、口が渴いた状態を体験する。
舌が濡れていたならティッシュで拭き、渴いた状態にする。
- 2 そのまま口を閉じないで舌の上に塩をのせる → 塩味を感じるか？
口を閉じると唾液がジワ〜と出てくる → 塩味を感じる

- ・舌が乾いていたら味を感じないことが実習でとてもよく分かりました。
- ・唾液と味覚との関係が分かりました。



食べ物の食べにくさ、口の汚れの体験

- ・パサパサしたクッキーなどを食べてみる。
→ 唾液の少ない渴いた口ではまとまりにくいです。
→ クッキーが残っている部分は汚れが残りやすいところです。
→ マヒがあると舌が動かず、取り除く事ができないため溜まっていることが多いです。



- ・汚れの残りやすい所を目で確認することができました。
- ・クッキーのカスを取るために、舌をよく使って動かしていることに気づきました。

藤沢市歯科医師会、藤沢市保健所では、高齢者の介護に携わる方向けに研修会を行っています。また、「口腔ケアの実習や勉強会を施設のスタッフで行いたい」が、やり方が分からない・・・という場合、藤沢市保健所 地域保健課歯科担当までご相談ください。(0466-50-3592)