



# なごみ つうしん

2013年

No.6

## ● 口腔ケアについて **—当施設で実施している口腔ケアをご存知ですか?—**

口腔ケアとは、歯磨きや入れ歯の手入れにより口の中の病気を防ぎ、口腔機能の向上と心身の健康保持・増進をせさることです。

例えば、口腔内に食べ残しがあったり、それが原因で繁殖した細菌などで覆われていると、唾液の分泌が充分でなくなり、口腔内が乾燥してしまいます。そこで、歯ブラシや口腔ケアスポンジなどを使って汚れをきれいに取り除いたり、また、口の中の唾液線と呼ばれるポイントに刺激を与えると、唾液が少しずつ出て口腔内を潤し細菌からお口を守ってくれます。

当施設では上記のような食後のケアはもちろん、モーニングケアの一環として起床時のうがい等の実施、食前の口腔嚥下体操の実施などを積極的に行っています。さらに、協力歯科医療機関である「アップル歯科」さんより、歯科衛生士さんの定期的な口腔チェックとケアもお申込み頂けます。

さて、こういった口腔ケアを行なうことにより、入所者様にとって多くのメリットがあります。ひとつは、虫歯や歯周病といった一般的な歯科疾患の予防。さらには口腔内の細菌を減らし、誤嚥[ごえん]（食べ物や異物を気管内に誤って飲み込んでしまうこと）により引き起こる誤嚥性肺炎や呼吸器感染症などを防ぐ効果があります。また、口腔ケアで歯周病を防ぐことにより心筋梗塞や糖尿病、さらには認知症を予防する効果があるとも言われています。

口腔ケアは「口から食べる機会を増やす」→「食欲が湧く」→「体力が維持できる」→「口を使う機会（人と話す、呼吸する、よく噛んで食べる等）が増加する」・・・と、あらゆる好循環をもたらし、入所者様の生活の質（QOL＝クオリティオブライフ）の向上へとつなげていくことができるのです。

口腔ケアが皆さんの手助けをさせて頂く上でいかに大切かをご理解頂けたでしょうか？



## パークサイドなごみ ☆ハロウィン仮装パーティー☆



↓職員によるダンス♪



10月27日にパークサイドなごみにて少し早めのハロウィンパーティーを行いました！前日に会場のリハビリ室を華やかにハロウィン仕様に飾り付けをし、その雰囲気のある会場に様々な仮装をした職員が入所者様を案内して、席についたところでジュースを注いで皆さんと声を合わせて乾杯！そして今回は、ハロウィンらしくカボチャを使用したスイートパンプキンパイをご用意！それを丸く成形してもらい、皆さんの前でバーナーを使って焦げ目をつけたものを召し上がってもらいました◎そして少し落ち着いたところで職員からのダンスを披

露！皆さん音楽に合わせて手拍子や掛け声をして楽しみながら踊りを見てくれました。会場は大いに盛り上がりパーティーは大成功。これから文化祭やクリスマスと多くのイベントがありますが、一つ一つ皆様に喜んで頂けるよう努めていきますので今後ともお付き合い宜しくお願いします。



医療法人河和会

介護老人保健施設

パークサイド  
なごみ

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12

tel 06-6606-2211

http://psnagomi.com