

「人生の楽しみは口から始まる」

5月の公開研修会は、「人生の楽しみは口から始まる」をテーマに、鴻池荘リハビリテーション部の松尾由佳 歯科衛生士よりお伝えさせていただきました。

まず、「口腔ケア」について、歯みがきの正しい方法や、歯だけでなく舌の汚れを取ることの大切さ、入れ歯の正しい洗い方、特に入れ歯に関しては、

「作ったら終わり」ではなく、そこから自分の口に

合うように歯医者さんと調整していくことが大切であり（先日、大きな震災がありました）、就寝時は外した入れ歯を枕元に置いておくことも防災対策のひとつであることを伝えさせていただきました。

次に口腔機能について、噛み砕くことや飲み込むこと、唾液を出すことやコミュニケーションをはかること（話をする）などが主な機能ですが、気付かないうちに機能が低下していること。また、硬いものが噛みにくくなった、むせることが多くなった、口が渇く、歯が伸びてきた、また何を食べても同じ味がする、何を食べても酸っぱく感じる、痩せてきた、なども口の異変を見つけるサインですので、その場合は「ぜひ歯科受診を！」、と勧めさせていただきました。

口（口腔内細菌）と健康・病気に関しては、歯周病の治療をすると、血糖値のコントロールができる事、丁寧に歯みがきをすると、インフルエンザや風邪の予防に効果的であることなどを伝えさせていただきました。

最後に、人の脳が受ける刺激のうち、約40パーセントは口が関係しており、日常的に何か刺激を送り続けると脳は活性化しますが、毎日の歯みがき習慣はそれが簡単に行なえるものであるというお話しをさせていただきました。

きれいな口だと、ごはんもおいしくなりますし、しっかり食べられる方は身体も元気になります。身体が元気になると活動的になりますし、多くの方と交流をはかることもでき、ますます元気になります。このように、口腔ケアは、楽しい生活にも繋がりますし、病気の予防にも繋がります。

ご自宅で生活されている方も、施設で生活されている方も、関わるたくさんの方たちの協力があればきれいな口を保っていけると思いますので、今後も口腔ケアの大切さを伝えていきたいと思っております。

