

# 口腔ケアでQOL(生活の質)の向上を

「誰が歯医者なんか呼んだんだ！俺は歯なんか痛くないぞ！」訪問歯科で初診訪問した時、こんな言葉を言われる場面が少なくありません。「歯医者は、歯が痛くなつてからかかるもの」という考えの方が多くいらっしゃると思います。また、介護の現場では身体的な部分の介護はできていても、口腔内はご本人にも拒否される事が多く、口腔ケアまで手が回らない・・・そんな現実が多いのではないのでしょうか。実は、口腔ケアや歯科の定期受診によって口腔内の機能が向上する事は、QOL向上へと繋がっているのです。

## 口腔機能低下は寝たきり状態へ繋がる

皆さんは当たり前のように食事を美味しく召し上がれていると思います。美味しく食べ、栄養状態がいい体は気力も充実し、日々を楽しく過ごせますね。

では、口腔機能が低下した時はどうでしょう？食事が美味しく召し上がれないと食欲が低下し、低栄養状態となった体は筋力も低下し、結果



寝たきり状態へと悪化するケースも多くみられます。また、高齢者の死亡原因の上位である「誤嚥性肺炎」になる可能性も高くなります。でもご安心ください。早めの歯科受診や口腔ケアで、負のサイクルを予防する事が可能です。

## 口腔ケア＝歯磨き？

口腔ケアと聞くと歯磨きを想像する事が多いと思いますが、このような「お口の中を清掃して清潔に保つ」ケアを『器質的口腔ケア』と呼びます。一方、口周りの筋肉が衰えている高齢者等の場合「お口の機能を回復させ、維持・向上させる」ケアである『機能的口腔ケア』が必要になります。また、機能的口腔ケアは口腔内の刺激にもなり、口腔内の刺激はそのまま脳への刺激となりますので、認知症の予防等にも効果的です。



## 介護現場に寄り添う訪問歯科

介護の現場でこれらの口腔ケアが必要になった時、やり方がわからなかったり、口腔内は本人にとっては敏感な部分なので拒否されたりと難しい場面が多いと思います。又、歯周病や義歯の不良、起きている口腔内のトラブルに関しては口腔ケアだけでは対応ができません。そんな時は、専門の訪問歯科の助けを借りてください。

訪問歯科では、ポータブルユニットやレントゲン等、治療器具も持ち運び、外来と変わらない治療が自宅でも利用できます。歯科医師や歯科衛生士が専門的な口腔ケアも行いながら、日常の口腔ケアについてのアドバイスも致しております。歯科は敷居が高い・・・と思わず口腔状態が悪くなる前に訪問歯科をご利用いただけたらと思います。



笠松 恵子さん  
訪問歯科ユウデンタルクリニック院長、  
歯科医師、摂食嚥下リハビリテーション学会所属

# 「小規模多機能型居宅介護とは？」

## 小規模多機能型居宅介護は平成18年にスタート

江東区では、その第1号として平成22年に「天神あやめ」が開設されました。利用者が可能な限り自立した日常生活を自宅で過ごせるように、施設への「通い」を中心に、「泊まり」「訪問」を組み合わせて、地域の方々に見守られながら生活を支援します。では、実際にはどんなサービスが行われているのかをご紹介します。

## 「訪問」「通い」「泊まり」を上手に活用して在宅生活を継続

長寿サポートセンターから「一人暮らしの方で最近、火の始末や金銭感覚が心配」という相談がありました。それまで一人で何でも出来た方でしたが、デイサービスのようなどころには行きたくないと仰っていたようです。そこで「訪問」を重点としたサービスを行い、イベントのある日に「通い」にお誘いしていただきました。同じ職員が「訪問」「通い」「泊まり」に対応するので、そのうち顔なじみとなり、「通い」に来られるように。そしていつの間にか「明日も行くわ！」「今日も迎えに来てくれるの？」などと毎日お電話がかかってくるようになりました。

体調不良のときには「泊まり」をご利用いただき、24時間体制で見守り、体調を管理。その後は元気に自宅に戻られ、現在は「訪問」

「通い」「泊まり」を組み合わせて在宅生活を継続されています。



## 色々なニーズに対応

小規模多機能型居宅サービスは、次のようにその方に合ったサービスでご利用できます。

- 短時間だけ利用したい
  - 短時間だけ利用したい
  - 「お風呂にだけ入りたい」
  - 「お昼ごはんだけ食べたい」
  - 「朝は弱いからゆつくり迎えに来てほしい」
  - などなど、様々なご要望にお応えします。
- 介護をされているご家族の介護負担を軽減するために週に定期的に「泊まり」をご利用されるのもできます。また、「行きたいところがあるのにいけない時には、散歩や習い事、

## ご利用の仕組み

買い物などにも同行いたします。その方にとって楽しく、生きがいを持った日常生活を送れるケアプランをもとに、色々なニーズに対応します。

- 利用料金は1ヶ月毎の定額制です。
- 利用登録定員は29名。1日の通いの定員は15名、泊まりは1日5名です。
- 各事業所により多少の差はあります。
- 急な泊まりの対応もあり、当直スタッフも常駐しています。
- 何でも全て対応できるというわけではありませんが、まずはご相談ください。
- 住み慣れた地域ですと暮らしたい方のサポートをいたします。

楽しいイベントを企画してお待ちしておりますので、ぜひ遊びに来てください！



及川浩子さん  
小規模多機能 天神あやめ 施設長  
ケアマネジャー・介護福祉士