

4. 実施状況

【事業名】 お口元気で歯ッピー教室

【生活機能評価実施状況】

受診者数：4,655名 特定高齢者候補者：451名 口腔機能該当者数：198名（平成19年度）

【地域資源を効率的に活用した事業運営】

場 所：本荘・矢島・由利、東由利、大内、西目、鳥海・岩城 8地域7箇所で開催

（以上の地域のうち歯科衛生士会が、本荘、矢島・由利、東由利、大内、西目に参加）

サービス提供者：歯科衛生士（秋田県歯科衛生士会）、保健師、看護師、その他（相談員、事務職）

対象：

39名（内2名は一般高齢者）

実施回数：

1回/月 3ヶ月間

利用料：

無料

サービス内容：

口腔観察、食生活、口腔機能に対する講話、トレーニング（唾液腺マッサージ、上肢の体操、声帯閉鎖訓練を含む呼吸訓練、ガーグリング、リンスング、歌を含めたレクリエーションなど）

サービス提供が1回/月であり、次回までの間隔が空くこと、指導内容の確認、継続実施を促す目的に各対象者へオーダーメイドリーフレット（左図）を作成、配布した。また、サービス終了時には終了証書を配布した。

〇〇〇〇様

お元気ですか。
先日のお電話では、お口の状況を確認させて頂きまして有難うございました。〇〇さんの頑張りをお聞きして頂き、とても嬉しく感じました。確認させて頂いた内容を川村歯科衛生士さんに連絡し、〇〇さんにお伝えしたいことを書いて頂きました。

下記の内容を参考にして頂いて、来月1月の教室まで取り込んでみてください。
また、今回はこのお手紙の他に、**口腔ケア2次チェック表と緑の紙のチェックリスト**を同封致しました。次回の教室までに記入して頂き、当日ご持参くださいますようお願いいたします。

前回の教室で
・舌がしみる とのことでしたが、現在はいかがでしょうか。

〇〇さんにして頂きたいこと
◇ 舌がしみるのは唾液の分泌が良くなると、改善されていきます。現在続けているうがいや唾液腺マッサージ・パタカラの発音などを今後も継続してください。

①うがい（ブクブク・ガラガラうがい）
うがい
フケアケアウガイ
フケアケアウガイ
歯垢の除去には歯ブラシだけでは不十分です。歯垢は、歯と歯の隙間や歯と歯茎の隙間に溜まり、虫歯の原因になります。歯垢を落とすには、歯垢を落とす専用の歯垢落とし剤を使用してください。

②唾液腺マッサージ
口の乾燥のおまへへの唾液腺マッサージ
唾液腺のマッサージは、口の乾燥を改善する効果があります。唾液腺のマッサージは、口の乾燥を改善する効果があります。

③パタカラ発音
練習して習得しよう!
パタカラ発音の練習は、口の乾燥を改善する効果があります。パタカラ発音の練習は、口の乾燥を改善する効果があります。

◇ 軟らかい歯ブラシでの粘膜と顎のマッサージを続けてください。唾液の分泌が良くなります。

▶ **唾液は天然の抗菌薬です**
・唾液は一日に1.5リットル分泌されます。
・唾液には、歯や口の粘膜を守ったり・虫歯を予防するなどのさまざまな役割があります。
・口腔ケアの基本は唾液が充分に出る環境をつくることです。

◇ 前回の教室でお渡しした「口腔内保湿剤」を口の中に塗ってから寝ると良いとのことでした。

「口腔内保湿剤」はXX商店で取り扱うようになったそうです。近隣のXX商店でもあると思いますので、夜寝る前に使った方がゆっくり寝られるように使ってください。

