

歯っぴーマウス通信

Vol.5 『歯医者さんって、多職種とどこで繋がってるの?』

第5回は、多職種・多業種連携企画です。

地域生活の中で、歯科医療と様々な職種・業種の方の接点について、一緒に考えてみましょう。

今回は、一般社団法人くじら雲 理事 支援専門員の國安 紗世さんにお話を伺いました。

一般社団法人くじら雲
理事 支援専門員
國安 紗世 様



京都市北歯科医師会
公衆衛生委員
(京都市北区開業)
大河貴久

大河：多職種・多業種連携企画では、『食べること』、『話すこと』、『生きること』、『お口のこと』などをテーマに、様々なお仕事をしている方と歯科医師が対談していきます。

第2回の対談は、一般社団法人くじら雲 理事の國安紗世さんです。多業種・多職種の方と歯科医師の接点についてお話できればと思います。くじら雲さんは、どのような事をされていますか。

國安：放課後デイサービス、計画相談支援、そらたね祭などを通して、街づくりに思いをもつメンバーが集まって活動しています。この中で、支援専門員として相談支援事業に携わっています。

大河：計画相談支援とはどのようなものですか？

國安：手帳をお持ちの方の中で、福祉サービスを今から受けたい、使いたいと思っている方が対象です。病院で長期入院されている方や、地域にお住いで精神的・心理的問題を抱えた方に寄り添う仕事です。知的や精神や発達障害の部分で困りごとにある方、中でも精神障害の方を対象に私は活動しています。

大河：歯科との関わりが必要な方や、歯科専門職がどのように関われば良いと思われませんか。

國安：計画相談に限らず障害者福祉の現場でまだサービスと繋がっておられない方は、歯科受診といっても、まず受診に繋げる部分でスペシャルニーズが必要なのが多いと感じています。感覚過敏があったり、受診に対する恐怖を感じておられたりすることも多くあります。また、痛みに関しては少しの違和感程度にしか表現されないことも多くあり、歯科に繋げる・繋がる部分で難しさがあると感じています。精神疾患を抱えておられる方では、ジュース等を常習的に頻回に飲まれていて口腔内の状態が悪い方も多くおられます。しかし、風邪など見えない病に関しては敏感ですが、見える傷や歯の問題などには、治療の必要性などを理解していただくのが難しいことを体験します。また、歯磨きの習慣がなく、口腔内の不快感に対してもスッキリしたと感じる部分にも違いがあるように感じています。お話をしっかり聴いていただくことが大切だと思います。

大河：なるほど受診に繋がる部分から困難があるんですね。私も障がい者歯科に関わっておりますが、京都府内では障がい者歯科地域協力医という体制を整えていますので、活用いただけると良いかと思えます。私達、歯科専門職はどのような部分から関わると良いと思われませんか。

國安：現場との関わりとしては、健康教室や健診、福祉職員向けの学びの場の開催等がよいと思います。私は、衣食住に対する意欲をまず支えてから、ご自身の体に対しても目を向けていただく場合が多く、地域でのこども食堂などでの取り組みを通して『食べること』という部分に注目しています。皆で食べるということから、美味しいねという共感が生まれ、食に興味を持ってほしいと思っています。『美味しい』という気持ちから、『歯が痛い』『噛みにくい』という気づきを引き出すことができるのではと思っています。また、家族介護の経験からも、『食べる』ことは『生きる』ことと密接に繋がっていると思います。

知っ得！歯っぴーケア



京都府歯科衛生士会
北支部
(歯科衛生士)
川畑弘美

お口の健康で免疫力アップを！

ウィルスに負けない身体づくりのためには、栄養が大変重要です。同じ食事でもよく噛んで食べる事で副交感神経が刺激されます。副交感神経には白血球のリンパ球をコントロールする役目があり、リンパ球の働きが良くなる事で免疫力が高まります。

バランスの良い食事を健康な歯や調整された入れ歯でよく噛んで食べ、丈夫な身体を維持しましょう。いつまでも楽しく美味しく安全に食事をするためには、咀嚼や嚥下機能を維持する事が大切です

よく噛んで食べる

副交感神経が刺激

リンパ球の活性化

免疫力が高まる

お食事の前に「口腔体操・パタカラ体操」をぜひ実施してみてください。

○「パ」 唇をはじくように パ と発音
お口の中の食べ物をこぼさないようにすることができます

○「タ」 舌先を上の前歯の裏につけるように タ と発音
舌で食べ物を押しつぶしたり、喉の奥に運んだりする動きを鍛える事ができます

○「カ」 舌の奥を上顎の奥につけるように喉の奥を意識して カ と発音
飲み込む時に必要な動きを鍛え誤嚥の予防にもつながります

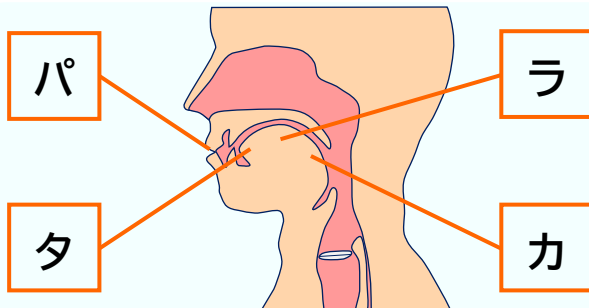
○「ラ」 舌をまるめるように ラ と発音
食べ物を喉の奥に送る動きを鍛え、飲み込む動きを助けます

各8回づつを2回続けてみましょう。

ゆっくりはっきり発音と、早口で発音を両方行うとなお有効です。

童謡「ふるさと」のメロディーでパパパ タタタ カカカ ラララと発声してみても！

マスク生活が続き大きな声でお話出来ない時こそお家でぜひ！



パタカラ発声で意識していただきたい部位
ここを意識して発音することで、より効果的な
発音に繋がります。

歯っぴートーク（編集後記）



京都市北歯科医師会
公衆衛生委員
(京都市北区開業)
大河貴久

歯っぴーマウス通信Vol.5お読みいただきありがとうございます。
お口の機能の維持、向上のための体操についてコラムがありましたね。
北区では、北歯科医師会と北区役所で一緒に製作した『HAPPYキタエちゃん体操～口腔編～』もあります。
ラジオや、区役所でのDVD貸し出し（区民の方対象）も行っていますので是非活用してみてください。
取材協力いただきました皆さま有難うございました。次号もお楽しみに♪