




診療室から地域 ～多職種との共同～

一般社団法人 千葉県歯科衛生士会
藤平 比佐代

口腔衛生・口腔機能維持を目的とした口腔のケア

 歯・義歯・粘膜のケア

 口腔体操・マッサージ・摂食嚥下リハビリテーション

 発語や笑顔を引き出す


活動場所

①介護老人保健施設

②グループホーム

③在宅

 在宅型有料老人ホーム

 特別養護老人ホーム

 病院

⊖介護老人保健施設

【月 1 回口腔衛生管理委員会】

【参加者】

各フロア委員 5 名・言語聴覚士・看護師・ケアマネージャー・
事務職員・歯科医師・歯科衛生士

【目的】

施設全体の口腔衛生向上をめざす

【活動内容】

年 1 回新人研修会実施
食事前体操・口腔清掃の徹底
ポスター作製・マニュアル作成・口腔アセスメント作成
職員へのアンケート実施など

㊦ グループホーム

【月 2 回訪問】

口腔ケア・口腔体操

【関わっている職種】

ケアマネージャー、看護師、介護士、事務職員
歯科医、歯科衛生士など

【施設への助言】

歯みがき介助の方法・歯みがき用品の選択・管理など

③在宅

【ケース概要】

- ・女性 74歳
- ・体調悪化から入院、胃ろう栄養に
- ・退院後リハビリ開始

2018,2 退院時26,6kg → 現在48,5kg

【関わっている職種】

ケアマネージャー・医師・看護師・介護士・言語聴覚士
理学療法士・歯科医・歯科衛生士・薬剤師など

地域で仕事をして感じた思い！

- ✿ 口に痛みや不快感なく、より美味しく食べるお手伝いをする。
- ✿ 実施するケア・必要なケアをわかりやすく具体的に伝える。
- ✿ 本人、家族の気持ちをくみとる。
- ✿ 多職種の方々との連携を大切に、広い視野を持って関わる。



『GO!GO!8020』
 作詞：岸田 隆
 作曲：阿部 浩生
 補作編曲：古川はじめ
 歌：橋本 弘幸
 振付：健康運動指導士 原 真奈美

【歌詞】
 顔を揺らし 手が踊り出す
 ちょっぴり顔を出す かわいい乳歯
 やんちゃダンスでハッスルお口に
 ミルク色の歯
 一緒に守るぞ8020

彼氏彼女の恋の駆け引き
 歯が命つてことさ 吾輩人じゃないけど
 ダンスビートでクールに迫れば
 キラリ輝く歯
 二人で続けよう8020

しゃかしゃかソコソコ20本
 80歳で20本
 3月に1度の定期検診
 めざせ8020!

仕事に追われ忙しいけど
 ランチタイムの後も 歯磨きするよ
 ダンスホールでストレス解消
 真珠色の歯
 歯を磨く8020

無病無災 健康祈願
 元気の源は 歯を守ること
 益磨りでもかっぱればはばれ
 歯も白い歯
 みんなにありがとう8020

スマイルアップ! ちば体

千葉県歯科医師会のオリジナルソング『GO!GO!8020』の軽快なリズムに
 みんなで楽しく顔と口のエクササイズをしましょう!
 無理をせずできるところだけ、楽しみましょう! 座ってできる体操です。

<p>Go! Go! 8020!</p>	<p>ちば</p>	<p>舌をほっぺにつけてマをあげて</p>	<p>みーぞ</p>
<p>言語の脳神経系</p> <p>「GO!GO!8020」というフレーズをはっきりと発音して、声を出して楽しく歌います。声を出すことが大切なので、手の動きはやり難くはななくて大丈夫です。歌の中では何度も出てきます。はっきり口が動くように顔全体で歌ってみましょう!</p>	<p>顔面体操</p> <p>目と口をグッとつり上げます。次に目も口も鼻も全部パッと開きます。(2回繰り返す)今度は両方の頬をふくらませ、両手の指を合わせます。手を外に回しながら、口の両端を上げ、やさしいスマイルを押し出します。(2回繰り返す)</p>	<p>舌体操</p> <p>舌で右の内側を押します。右手は横にグーで上げます。舌は左の頬の内側を押して、左手は横にグーで上げます。舌を下側の内側から大きく外側に回し、ガッツポーズをしましょう。イーの口で、力強いスマイルを作ります。</p>	<p>首と肩の体操</p> <p>首を右に倒し、左に倒して正面「80」(はさまる20)に合わせます。</p>
<p>唾液腺マッサージ 顎下腺(かっかせん)</p> <p>両方の手の指を少し開いてフェイスラインの内側にあてます。親指以外の4本の指でグッと2回押し上げます。痛くない力加減で押しましょう。</p>	<p>唾液腺マッサージ 顎下腺(じかかせん)</p> <p>あごのくわくわくするところに今使った4本の指をそろえてあてます。後立から前、後ろから前、2回繰り返します。つばが出てくるイメージを押しつつばが出てくるのかんだん覚えていきましょう。</p>	<p>唾液腺マッサージ 顎下腺(せつかかせん)</p> <p>両方の親指をそろえて舌の付け根にあてます。2回グッと押し上げます。少し早いリズムですが、どこを押すつつばが出てくるのかんだん覚えていきましょう。</p>	

ちば☆はっきりにことばエクササイズ

あさりと	いせえび	アイウエオ
かいがん	こうじょう	カキクケコ
かわいい	こイルカ	カキクケコ
さかなと	しおかぜ	サシスセソ
たけのこ	とったよ	タチツテト
たのしく	たべよう	タチツテト
たのしく	たいそう	タチツテト
なかまと	なみのり	ナニヌネノ

ご清聴ありがとうございました