

チェアサイドパネル 解説

妊婦の口腔ケア

- ① 「妊娠中の口腔ケアが重要なことを知っていますか？」
妊婦にとって口腔ケアは大変重要です。妊婦さんの意識を喚起するためにチェックリストを利用して下さい。
- ② 胎児について
歯の発生は妊娠初期に始まることと、口腔機能を司る部分が脳の中で重要な位置を占めることを説明して下さい。
- ③ 妊婦の体と口腔の変化
妊婦が罹患しやすい妊娠性歯肉炎と妊娠性エプーリスの違いを示すとともにブラッシングの必要性を説明して下さい。
- ④ 妊娠中の薬剤・歯科治療
妊娠中の歯科治療に不安を持っている方は多くいますが、特に心配する必要がないことを説明して下さい。
- ⑤ 妊娠時の歯周病との関係
歯周病は全身の健康に大きな関係があることがわかってきましたが、特に妊娠中は早産・低体重児出産に影響があることを説明して下さい。

生活習慣は歯みがきから

- ① 毎日歯みがきをして、鏡でお口の中をチェックしていますか？
イラストとチェックリストを利用して口の中の解剖学的形態を認識させて下さい。
- ② 歯間清掃用具を使用していますか？
デンタルフロスと歯間ブラシの利用状況をチェックして下さい。
- ③ 生活習慣は、むし歯にも関係しています。
歯の表面は脱灰と再石灰化を繰り返しています。脱灰を促進する因子として、細菌・糖などが考えられます。再石灰化を促進する因子として、フッ化物・唾液が考えられます。この脱灰と再石灰化のバランスをとっている要因として、生活習慣（家庭環境や生活環境など）があることを説明して下さい。
- ④ 歯は変化します。歯を守ってくれる唾液について学びましょう。
唾液には多くの役割があることを説明して下さい。
唾液の分泌量は、起きているときは豊富だが、睡眠中はほとんど停止することを、グラフで説明して下さい。
- ⑤ よりよい食習慣でむし歯を予防しましょう。
代用甘味料を使用することにより、必要以上に砂糖をとりすぎないように意識を喚起させて下さい。

フッ化物の応用

① 積極的にフッ化物を使ってみよう。

フッ化物が有効なことをチェックリストによって確認させて下さい。なお、定期健診をセットで行うことが重要であることも説明して下さい。

② むし歯予防には歯質の強化も重要

むし歯の発生要因（歯、細菌、糖）とむし歯の予防・抑制要因（フッ化物・歯垢の除去・糖質制限）についてわかりやすく図にしております。これらの要因の他に、社会的要因・教育・知識なども関係することを説明して下さい。

③ フッ化物の洗口の実際

フッ化物による洗口は、健診→歯みがき→洗口の順に行います。

フッ化物の応用（洗口、フッ化物入り歯磨剤等）はう蝕予防の有効な手段であることを説明して下さい。

ライフステージに応じたフッ化物応用と使用する歯磨剤、薬剤

生涯にわたるフッ化物の応用法を、ホームケア、プロフェッショナルケア、コミュニティケアに分けて、一覧表にしました。対象年齢や使用方法に応じて説明用として利用して下さい。商品名はあくまでも参考程度です。

歯の萌出から見た食育

① 食育という視点で子どもたちの健やかな育ちを見てみましょう

離乳期における食事のとり方のアドバイスに利用して下さい。

② 6ヶ月ごろ～1歳6ヶ月ごろ

各年齢における歯の萌出状態と食事指導の目安を書いておりますが、あくまでも個人差があることを、付け加えて下さい。

歯の発育に合わせたむし歯予防のポイント

年齢に応じた、予防のターゲット・予防のポイントを一覧表にしました。個人差があることも、説明に加えて下さい。左のABCDEFGFGの表記は、年齢ごとの大まかな咀嚼能力を示したものです。混合歯列期では欠損歯もあるため、咀嚼能力は低下することが多いと思われます。

キシリトールがむし歯をつくらないわけは？

文章の表現を、ネバナバ、ピカピカなどの小児向けにしました。

キシリトールはあくまでも代用甘味料であることを強調して下さい。

タバコと歯周病

タバコが歯周病の原因の一つであることを説明しています。健康な歯肉と歯周病の歯肉の相違を、患者さんに見てもらいましょう。

メタボリックシンドロームと歯周病

内臓脂肪が生活習慣病の危険因子であること、糖尿病が歯周病と深く関わっていることを説明して下さい。内臓脂肪蓄積＋血清脂質異常・血圧高値・高血糖のうち2項目以上に該当すると、生活習慣病を惹起すると言われています。

あなたの歯の数（現状・将来）

年齢と現在歯数の関係をパーセンタイル曲線にしました。年齢と現在歯数の交点に近い曲線のパーセンタイルを探し出し、患者さんの現在歯数が、同年齢の中でどの位置にあるか、また今後このままで経過して歯を喪失すると80歳で何本残るかを示すグラフです。

セルフチェックシート（成人期）

セルフチェック1、2を利用して、必要なアドバイスをして下さい。質問項目はあくまでも、患者さんの生活習慣などをチェックするモチベーションのためです。

口腔の機能とは？

- ① さあ、口腔機能低下を疑うチェックをしてみましょう。
チェックのついた項目に応じた、口腔ケアや摂食嚥下機能指導をして下さい。
- ② 脳の大きな機能を使っています。
脳の機能の約40%が口腔機能を司っていることを、ペンフィールドのホムンクルスを使って説明して下さい。また、口腔が人にとっていかに重要な器官であることを認識させて下さい。

誤嚥や窒息を招く口腔機能の低下に注意しましょう

- ① 誤嚥や窒息の予防には、口腔ケアとお口の体操が重要です。
- ② 皆さん、かみ合わせは大丈夫ですか？
左のグラフは、かみ合わせのある人のほうがない人より咀嚼力があることを示しています。
右のグラフは、かみ合わせがしっかりしている人は転倒しにくいことを示しています。

口腔の機能を知りましょう

- ① 嚥下と呼吸の関係
咽頭は、食物と空気が通過する領域であることを認識してもらいましょう。
食べ始めてから飲み込むまでのステージを理解してもらいましょう。
- ② 咀嚼時の頬と舌の役割
咀嚼時は、頬と舌の双方が協調して作業していることを理解させて下さい。
- ③ 咀嚼筋
患者さんの側頭筋と咬筋を外からふれて、教えてあげて下さい。

口腔の清潔ケアにこんな効果が

- ① 誤嚥性肺炎を予防します
誤嚥性肺炎を予防するには、口腔ケアが重要であることを説明して下さい。
- ② インフルエンザを予防します
口腔ケアの継続によりインフルエンザを予防できることを認識させて下さい。
- ③ 口の中を良く見てみましょう
歯、歯肉、舌、義歯の汚れの実態を患者さんに認識してもらいましょう。
歯ブラシにも色々あることを説明して下さい。

唇や頬、舌を鍛えましょう

口腔機能トレーニングのイラストです。図を利用しながら説明して下さい。
併せて、お口の体操の効果も教えてあげて下さい。

要介護の方の口腔機能トレーニング

- ① 触れられることを嫌がる方には…
拒否のない部分から、声かけをしながら、ゆっくりと。
- ② 嚥下の動きが弱い方には…
歯肉マッサージが有効です。
- ③ 口唇や頬の力が弱い方には…
口輪筋と頬筋への刺激が有効です。
- ④ 舌の力をつけるために…
舌筋の運動方法を教えてあげて下さい。

おいしく様々な食品を食べることは大切です

かむ力と食品の関係を図にしました。
現在、どの程度のものが食べられるのか調べてみましょう。
また、しっかりかめる人（自分の歯や義歯等がかめている人）は栄養の蓄積ができることも教えてあげて下さい。

いつまでもおいしく食べるために「要介護の方への食事介助」

- ① 食事の姿勢に注意しましょう
正しい姿勢が重要です。
 - ② 嚥下しやすい食べ物の特徴と注意
どんな食べ物がよいのか、食べ方の注意は何か。
 - ③ 食事介助のヒント
よい介助法とよくない介助法。
-