



Oral Health Promotion Club in Nara
特定非営利活動法人 オーラルヘルスプロモーションクラブ奈良
〒631-0021 奈良県奈良市鶴舞東町2番10号 TEL.0742-45-4457

OPC 奈良だより 第8号

ご挨拶 代表 正田農夫

「だれもがいつまでもお口から食べられる」を目指して結成しましたNPO法人オーラルヘルスプロモーションクラブ奈良（OPC奈良）は今年で9年目に入りました。

2020年のCOVID-19の感染蔓延から2年半が経過し、拡大抑制の道筋が見えないまま、医療人も受療される方々の苦悩も続いており、1日でも早く解放に向かうことを祈るばかりです。

感染を恐れるがゆえ、受診（定期受診を含む）を先送りにしたために体調を崩されたり引きこもりになりフレイルに陥ることが報告されています。そんな中、私達が今こそ目標とする「歯科医療が届きにくい過疎地の高齢者や在宅療養者、障害者」に対し、感染予防を今一度徹底して研鑽し、医療と保健活動を実践しなければならないと痛感しています。

昨年、日本摂食・嚥下リハビリテーション学会の理事長に初めて看護職の方が就任されました。多職種連携にとって朗報です。

本NPO法人も多彩なメンバーにより「歯科」にとらわれずウイズコロナの時代こそ「口から全身へ」を掲げて挑戦して行きたいと思えます。これまでも増して皆様のご支援をお願いする次第です。



令和4年度 WEB講演会

本NPO法人の理事でもある松下真一郎先生に2回にわたりWEB講演をしていただきました。

1回目は2月26日に「摂食・嚥下障害に関する知覚・認知機能」という演題で

- ・スムーズな嚥下には体が前方に行くことが大切
- ・前歯で噛み切ることが正しい嚥下の第一歩
- ・食べた経験を使う
- ・手を使うことが大切で、人に口に入れてもらわず自分の手で
- ・コミュニケーションをとりながら楽しく食べる

特に「食事を食べさせられている嚥下障害者は自分自身で食べる嚥下障害者よりも肺炎になる可能性が20倍もあるそうです。

2回目は3月23日に「こどもの偏食 自閉症スペクトラム障害から学ぶ」という演題で

- ・偏食の原因は味ではなく触感が苦手なことから発生
- ・食べ物を見るのではなく触ることが大切
- ・手をうまく使えてないので食べ物の情報が得られない
- ・無理に食べさせるのではなく、苦手なものを本人によけさせて触るきっかけにする

等を講演していただきました。

1回目は124名、2回目は239名と多くの方に視聴していただきました。



松尾浩一郎先生WEB講演

“食べる”が繋がる多職種連携オーラルマネジメント



松尾浩一郎 先生

1999年東京医科歯科大学
歯学部卒業

2005年ジョンスホプキンス
大学医学部講師

2021年東京医科歯科大学
地域・福祉口腔
機能管理学教授

愛知学院大学・九州大学・
大阪大学 非常勤講師

全身の感染症予防の観点からの口腔衛生管理、そして栄養という面からの口腔機能管理の両側面からオーラルマネジメントについて前半・後半でWeb講演いただきました。

口腔ケアが肺炎リスクの低下、咳反射の改善、専門的口腔ケアがインフルエンザの低下、また肺炎予防で医療費の低減につながります。しかし、口腔ケアにバラつきがあってはならない、また患者さんが寝たきりや口腔乾燥などの状態により口腔ケア回数が変わっても手技は統一される事が重要です。多職種連携のための口腔ケアの均てん化には、口腔アセスメントで数値化、標準化された手技、そして判断に困った時は歯科との連携が必要という事です。そのツールとして“OHAT”の日本語説明版の紹介がありました。

口の機能が低下すると食べれなくなり栄養が低下、痩せてサルコペニア、動かないと活動量が減って痩せることで最終的には転倒、骨折で要介護につながるフレイルは、健康な状態と要介護の中間ともいえる可逆性でもあるので、早期発見、早期対応すること。そのために口腔機能測定を実施して口腔機能低下症を予防していくことです。

口腔衛生管理だけでなく口腔機能管理を含めたオーラルマネジメント。それには歯科職種だけでなく多職種連携を取りながら進めていくことが重要とのことです。

※講演中で紹介のあったツール・動画は下記をご参照ください。

1、ホームページ「東京医科歯科大学大学院地域・福祉口腔機能管理学分野」の「OHAT利用の皆様へ」からダウンロード。フリー使用ですが無断転載、改変が厳禁で、必ず引用のお断りをお願いします。

2、YouTubeの「5分でわかる口腔機能低下症」で観ることができます。

3、YouTubeの「カムカム健康プログラム」で観ることができます。

口腔ケアWEB講習会

今年度の口腔ケア実習はインターネットでのWEB配信となりました。内容は最初に約25分間ほど正田代表が“口腔ケアの意義や効果”についてパワーポイントを使って解説し、その後当法人の理事でもある花谷隆子歯科衛生士が実際の患者さんに口腔ケアを行っている動画で、それぞれの場面でポイントとなる解説を加えたものです。正田代表からは、高齢者の方はお口の問題を訴えられることが少なく、介護者は問題に気が付かないことが多いので、先ず口腔内をしっかりと観察し異常を見つける事が大切であること。そして口腔内を清潔に保つことで、高齢者の一番の楽しみでもある「おいしく楽しく食事ができる」こと、又、誤嚥性肺炎のみならずインフルエンザや同じウイルス性疾患であるコロナ感染の予防が出来ることの解説がありました。

公開は10日間でしたが、再配信も可能ですのでご希望の方は事務局までご連絡ください。

高齢者のお口の中は？

問題がいっぱい！

1. 口腔清掃(器質的ケア)

口腔の清掃により口腔内の衛生状態の維持・改善を図る

歯を磨く
入れ歯も磨く
上あごも、ほっぺも磨く
舌も磨く

美味しく味わって食べることができるように

2. 口腔機能のケア(機能的ケア)

口腔リハビリにより摂食・嚥下機能の維持・改善を図る

くちびる、頬、舌の動き
お口に取り込み、噛み砕く
ゴクン飲み込む

安全に食べることができるように

誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎の発症頻度は適切な口腔ケアによって約40%低下させることができる

Yonemitsu Oral care and pneumonia Lancet 1999

障がい者生活支援「きららの木」歯科健診と講演会

奈良市三碓町にある「きららの木」（江川美奈子理事長）に通所する障がい者とそのご家族に対して、「歯科健診と歯磨き指導、何でも相談」を2020年9月より行っていますが、2021年もコロナ感染拡大が続く中、ご家族のご要望に応じて6月24日、7月1日、7月29日の3日間行いました。

また2021年11月17日、「きららの木」の生活介護部門「たのしいリーフ」において利用者さんのご家族と施設職員向けに、コロナ禍における在宅での障害児の歯磨きの介助の仕方や、口腔ケアと全身の健康維持についてお話ししました。



放課後等デイサービス・児童発達支援施設「なかま」で歯科健診

コロナ感染の収束にめどがつかない中、歯科受診をためらう障害者のご家族の不安を少しでも解消しようと、セルフケアが難しい利用者のご家族に歯科健診と歯磨き指導やアドバイスを行う事業を2020年9月より、奈良市神殿町630-6ききょう神殿ビル2Fにある「なかま」において開始しています。

2021年は6月2日6名、6月8日5名、6月14日5名、6月22日1名プラス職員1名、6月30日4名の方々に対して行いました。

写真は「ききょう」の広報から転載しました



障害者施設「陽気園」

2018年4月から陽気園の委託を受けて口腔保健計画「おいしく口臭なしを目指して」委託事業を行っていますが、2021年5月19日 入所者の歯科健診に続き、施設職員と入所者向けの講習会を行いました。



野迫川村介護予防「すこやか教室」



今年度奈良県吉野郡野迫川村の介護予防事業はホテルのせ川、野迫川村公民館、山村振興センターの村内3か所において開催されました。今年はコロナウイルス感染拡大のため9月実施の予定が12月に延期になりました。

正田歯科医師からは「お口の清潔がコロナ感染予防と重症化の予防に大きく影響する」というお話を。そのあと辻本管理栄養士からは「免疫力を落とさないための食事」というタイムリーな内容の講話を。又名迫歯科衛生士による嚥下トレーニング、歯磨き指導も例年通り行いました。

- ・介護予防事業「すこやか教室」1回目11月18日；ホテルのせ川 10人
- ・介護予防事業「すこやか教室」2回目11月25日；野迫川村公民館 9人
- ・介護予防事業「すこやか教室」3回目12月2日；山村振興センター10人

奈良市手話サークル「集いの輪」で口腔ケア講演会

2022年2月10日奈良市の西部公民館において、奈良市手話サークル「集いの輪」の皆さんに「高齢期の口腔ケアの大切さ」についてお話ししました。聴覚障害者と健常者とのコミュニケーションを図るため手話等の学習を通して相互理解を目指されているサークルの皆さんです。当日ご参加いただいたのは89歳の方を筆頭に、また聴覚障害者の方には手話通訳を通じて熱心にお聞き頂きました。



奈良県調停協会主催 調停委員研修会



2021年12月14日 奈良県文化会館において奈良県調停協会主催の研修会において「お口の清潔を保つことがウイルス感染から身を守る秘訣」という演題で正田代表が講演しました。調停委員とは、民事や家事の調停に一般市民の良識を反映させるため、社会生活上の豊富な知識経験や専門的な知識を持つ人や、地域社会に密着して幅広く活動してきた人など、社会の各分野から選ばれています。

当日は厳重な感染対策のもと64名の方が参加され、歯周病と全身疾患の関連などについても解説しました。

松下真一郎理事開業

OPC奈良のチャーターメンバーの松下真一郎理事（元奈良県言語聴覚士会会長）が「こども発達支援事業所MoMoの実」を桜井市において開設しました。

当事業所は、児童福祉法に基づく障害福祉サービスを提供しています。特徴としては、利用される子供たちの困りごとを可能な限り分析し科学的な根拠を持って対応することです。無論、発達障害については、まだまだ解明されていない分野ですので十分な根拠とは言えないですが、発達障害の問題の要因に自己認識が難しいことがあげられています。そこに着目し身体操作を通して自分を知るといった活動を提案しています。しっかり身体を動かし楽しく遊ぶ中で発達を促せたらと思っています。

児童発達支援管理責任者 松下真一郎

