



OPC
nara

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9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10年目に入りました。

過疎地の高齢者の歯科保健の充実と、歯科治療が届きにくい県下の障がい者(児)のお口の衛生を守ることを二本の柱に活動しております。

医療も歯科医療も「治す」こと中心から、生活の質(QOL)を高め、維持する方向により鮮明にシフトしてきております。そのためには高齢者、障がい者(児)を支えるあらゆる職種に向けて口腔の清潔と機能の維持の大切さを啓発して行く必要があります。

特に障がい児についてはご家族の理解と実際の支援が必要となってきます。すなわち個々へのアプローチ=実技の面でもきめ細かくサポートすることが不可欠となります。また高齢者のフレイル予防のための介護職向けの講演もWEBを中心に企画して参ります。

皆様にはこれまでと変わりなく、垣根を越えた連携とご理解ご支援をお願いする次第です。

令和4年度 WEB講演会

今年度の摂食嚥下講演会は、令和5年3月23日から30日まで昨年同様YouTubeを使ってWEB形式で配信しました。

講師を前奈良県言語聴覚士会会長の松下真一郎先生にお願いし、「食べるという動作を分析し嚥下訓練へ」と題して約40分の講演でした。

視聴して頂いた回数は延べ249回で大変好評をいただけたと思っております。

ご講演の内容は、すべての生き物の食べるという動作は体を前方に持っていくことから始まる、体を前方に持っていくことで咽頭・頸部の運動と連携し嚥下しやすくなる。言い換えれば、自分から食べ物を迎えに来てもらう事が大切で重要であるということです。また、手をうまく使えることが大切で、食事介護をする際、無理やり口の中に食べ物を入れるのではなく、自分で可能な限り手を使ってもらう、その手を支えるという介助が嚥下訓練にもなるのではないか?また、食べ物は奥に押し込むのではなく、前歯を使い舌の先を使ってもらうような介助が効果的ではないかということでした。



館村卓先生WEB講演

3つのキーフレーズで考える摂食嚥下障害への対応



館村卓 先生

昭和56年 大阪大学歯学部卒業
昭和60年 大阪大学大学院歯学研究
科修了（歯学博士）
平成元年 大阪大学歯学部附属病院
顎口腔機能治療部 講師
平成12年 大阪大学歯学部附属病院
顎口腔機能治療部 助教
授兼副部長
平成19年 大阪大学大学院歯学研究
科高次脳口腔機能学講
座 准教授
平成30年11月 TOUCH口腔機能回
復センター開設

去る、令和4年11月6日から1週間、OPC奈良の学術講演会がWEBにて開催されました。

講師は一般社団法人TOUCH代表の館村卓先生、視聴回数は300を超え多くの人に視聴して頂きました。演題は「3つのキーフレーズで考える摂食嚥下障害への対応」でした。

摂食嚥下障害は、社会参加を妨げる障害の一つであり、「口から食べること」への支援が、病院、施設、在宅にかかわらず強く求められるようになってきています。それは、疾患治療後の急性期に呼吸路を守り、栄養を支援できるとの考えで採用されてきた非経口的栄養法が、長期的には栄養障害を惹起し、サルコペニアを経て、フレイルティサイクルを形成することが明らかになったためです。その結果、経口摂取の重要性があらためて認識されるようになりましたが、安全に経口摂取機能を支援することができていないのが現状です。

今回、先生は経口摂取を支援する上で必要な共通の概念を3つのフレーズをキーワードとして解説されました。

そのフレーズとは、1、呼吸路の安全性の確保 2、口腔咽頭機能の賦活 3、食事の調整 です。このフレーズを叩き台として90分余りの講演が進んでいきました。

口から食べることの重要性を強調される先生の考え方は、まさに私たちOPC奈良の目指すところと一致しています。

実践無き理論は無力である

理論無き実践は暴力である

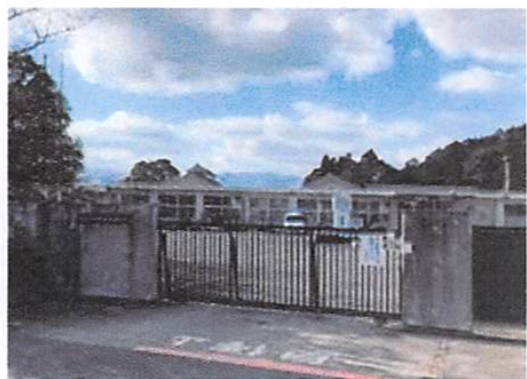
私たちも理論に基づいた実践を行おうと決意を新たにいたしました。

明日香養護学校で口腔ケアの大切さを講演

令和4年9月15日 高市郡明日香村川原410にある明日香養護学校（校長 中井 和代先生）のPTA学習会において、口腔ケアの大切さについて講演しました。

口腔清潔と全身の健康との関係、障害の程度による自立支援の実際の方法についてスライドを用い解説しました。

参加者は新型コロナウイルス感染対策のため25人までとし、聴講できない方のために後日YouTubeにて配信されました。同校は昭和41年5月、県内初の奈良県立養護学校としてスタートし、長い歴史と伝統をもつ学校です。



野迫川村での活動

むし歯予防教室

令和4年6月8日野迫川村の山村振興センターにおいて、例年通り歯科と栄養のコラボでむし歯予防教室が開催されました。

- ①むし歯予防、噛むことと身体・心の成長、偏食についての講話を正田歯科医師から。
- ②成長期の栄養、おやつ意義、市販の飲食物について辻本管理栄養士の講和
- ③おやつを食べた後の歯磨きと仕上げ磨きの実技指導を花谷歯科衛生士が行いました。ご家族4人とお子さん4人の参加で広い会場を使い和やかに過ごしました。



介護予防「すこやか教室」

令和4年度すこやか教室は、11月9日ホテルのせ川、17日野迫川村公民館、24日山村振興センターの3ヶ所において開催されました。

今年度のテーマは、「食事やお口から、気になる高血圧にアプローチ！」

野迫川村民は健康診断の結果では高血圧患者の率が県内でも高いことから、歯科医師、管理栄養士、歯科衛生士がそれぞれ食生活の内容、食べ方（咀嚼）についてスライド講演を行ったあと口腔ケア、嚥下トレーニングの実技指導を行いました。村の保健師や職員の誘導で各地域からご高齢の方々が参加されました。



障害者施設「陽気園」

平成30年4月から障害者支援施設陽気園（奈良県奈良市北之庄町116-4）の委託を受けて、口腔保健計画「美味しく食べて口臭なしを目指して」と銘打った事業を行っております。

令和5年2月15日に入所者全員の歯科検診と花谷歯科衛生士（OPC奈良理事）、伏見歯科衛生士（正田歯科医院）による歯磨きチェックと、入所者一人ひとりへの歯磨き支援の実技指導とアドバイスを支援員（職員）の方々に行いました。

6年目に入ると支援員も入所者の方々も大変慣れてこれら事業はスムーズに運び、心待ちにされている入所者の方も増えてこれたことで、和やかに行われました。



ひまわりの家

令和5年4月18日午後、生活介護施設ひまわりの家（社会福祉法人ひまわり：磯城郡三宅町伴堂850）を訪問し、障害者の歯科検診及び歯磨き指導の新規事業の打ち合わせを行いました。

障害者の就労支援を中心に行っているNPO法人ならチャレンジドの赤川理事長のご紹介により、ひまわりの家の喜多理事長と面会し、口腔衛生の大切さやプライマリーケアについて意見交換をした後、まずは5月22日に施設職員向けの講習会の開催からスタートして、障害者の皆さんの実情やご希望を聞きながら検診を行うことになりました。

参考：ひまわりの家は1992年三宅小学校の中に先生たちによって作られた作業所としてスタートし、障害者と地域で共に生きていくことをめざしています。手作りハム、ソーセージや紙漉き陶芸などいろんな事業を実施しています。



左から 赤川さん、正田代表、喜多さん

支援施設における障がい児歯科健診

令和2年9月より、奈良市神殿町630-6ききょう神殿ビルの障害児通所施設（児童発達支援・放課後等デイサービス）「なかま」および、奈良市三碓町2250番11にある「きららの木」（生活介護、児童発達支援・放課後等デイサービス）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」を行っています。施設の支援員の皆様のご協力により本年は9月から開始いたします。ご協力いただける歯科医師、歯科衛生士を募っております。



私たちと一緒に活動しませんか？

私たちオーラルヘルス プロモーション クラブ奈良では、このニュースレターでご覧いただけるように、高齢者や障がい児等、社会的弱者の方々の口腔の健康を通して、QOLすなわち生活の質の向上を獲得し、お口から何でも食べられることを目指しています。私たちの活動にご理解いただける歯科医師や歯科衛生士を募集しております。ご賛同いただける方は、電話 0742-45-4457（OPC奈良・野阪歯科医院）またはメールで ask@opc-nara.com までご連絡ください！