

# 歯ッピースマイルクラブ

Happy Smile Club



【特集】

## 要介護者の 訪問口腔ケア

- おしごと拝見!! (茨木市 岡田歯科医院)
- スキルアップ情報室  
「誤嚥を防ぐ嚥下体操のススメ」
- こんなときどうする?  
「訪問したら口腔ケアを行う場所がない!」
- <まんが> 満足度を高める接客のヒント  
「口下手な患者さんから情報を引き出すワザ」
- 歯ッピーTOPICS
- 製品紹介/リラックスタイム

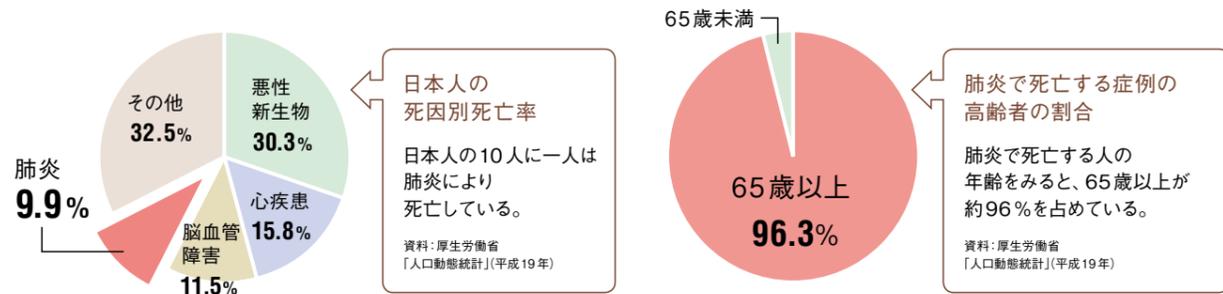
2011  
Summer  
vol. 12

介護保険制度の導入によって、歯科衛生士が病院や施設、自宅などに出向いて行う「訪問口腔ケア」が認められるようになり、歯科衛生士に対する期待は高まっています。高齢者・要介護者の特質を理解したうえで実施し、利用者を支援する職員やご家族に対して口腔ケアの専門家としてのアドバイスをすることが求められています。

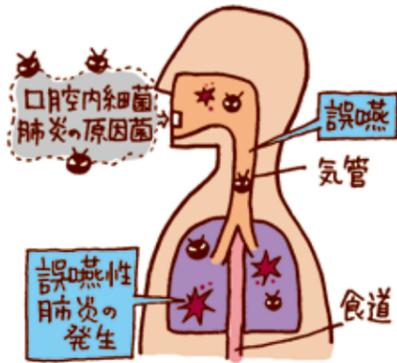
## 特集 誤嚥性肺炎の予防に役立つ 要介護者の 訪問口腔ケア



### 統計で見てみよう！ 口腔ケアの効果

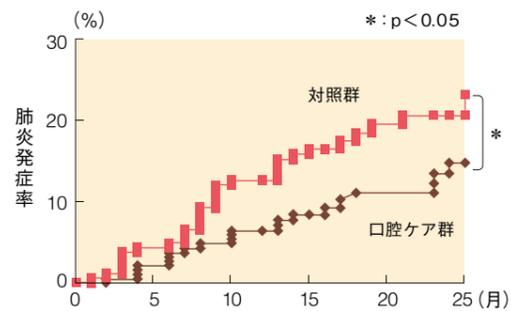


### 誤嚥性肺炎の仕組み



口腔内の細菌が唾液とともに誤って気管に入ると、誤嚥性肺炎になる可能性が高くなる。

### 口腔ケアの肺炎予防効果



積極的な口腔ケアを2年間行ったグループでは、肺炎の発症率は有意に低下した。

出典：米山武義ら「要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究」『日歯医学会誌』20:58-68,2001.

利用者を観察しながら、必要に応じて  
歯みがきやうがいを介助しましょう。



### 利用者について理解しましょう

セルフケアを妨げる原因は、病気や障がい、身体機能の低下にありませんか。

➔ 身体機能にあった方法で

説明を理解できないのは、聴力の低下、発語しにくい、認知症などのためではありませんか。

➔ 理解度に応じた話し方を

利用者自身に口腔ケアをしようとする気持ちは、ありますか。

➔ 歯みがきに対する意欲、意識、習慣を知って対応を

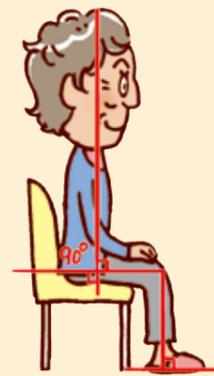
左のような点について確認してから、次のように始めましょう。

- 全面的な介助が必要な場合でも、鏡を見ながら利用者本人に確認してもらうなど、受動的にならないようにしましょう。
- 利用者とも目を合わせてやさしいまなざしで話しかけ、これから行うことの承諾を得ましょう。
- 認知症などで口を開かないときは、口の周囲にやさしくふれ、指で唇を開きながらハブラシを入れます。
- 「歯みがきしたら、好きな○○をしましょう」など、やる気のでるような言葉がけをしましょう。

### 口腔ケア・うがいのポイントは？

#### 1 体位を整える

口腔ケアを行うときは、安定した体位がとれるように、図のようにいすにすわってもらいます。



いすに深く腰かけたとき、足裏が床につき、背筋は伸びた姿勢が安定した体位。

#### 2 歯みがきの援助

自分で歯みがきやうがいができる場合は、歯みがきの状況を観察しながら利用者に合った必要な介助を行います。



利用者が右利きで手が震える場合は、右前方に立ち、ひじを支えるなどする。

#### 3 うがいの援助

最後にぬるま湯を使用してうがいをします。誤嚥をしないように前屈姿勢をとり、うがいをしてもらいます。むせや肺炎を起こしたことがある利用者、麻痺がある利用者は、誤嚥の危険性が高くなりますので、専門家の指導を受けてから行うようにしましょう。



吸い口を使い、少量の水を含ませて、ブクブクうがいをしてもらおう。

# 訪問歯科診療で 通院できない高齢の患者様に 口腔ケアの重要性を広めたい

2000年の介護保険の導入とともに、地域に先駆けて往診車を使った訪問歯科診療に取り組んできた岡田歯科医院を訪問し、訪問歯科診療に込めるスタッフの熱い思いや治療と予防のポイントについてうかがいました。

今回の取材先は…



## 岡田歯科医院

阪急茨木市駅より徒歩3分。訪問歯科診療にも力を入れ、「治す医療」と「守る医療」の2本の柱をモットーに最良の治療・健康増進歯科医療を提供し、一人でも多くの患者様に「出会えてよかった」と思っていたけりような温かい歯科医院を目指している。

■大阪府茨木市双葉町16-27-101  
TEL:072-635-8241  
URL: <http://www.okada8241.com/>



岡田歯科医院の皆さん。



院長・歯科医師  
岡田 靖先生

1962年大阪市生まれ。大阪市内で歯科医院の副院長をつとめた後、平成9年より茨木市にて岡田歯科医院を開業。日本歯科医師会会員、大阪府歯科医師会代議員、茨木市歯科医師会常務理事、茨木市玉島小学校学校歯科医、介護認定審査委員。

医院スタッフ全員の目的意識を統一し、地域へ社会貢献する気持ちで訪問歯科診療に取り組んでいます。

### 治療と予防の重要性を ご家族・介護者にも伝える

**\*現在のどのような体制で、訪問歯科診療をしていらっしゃいますか？**

岡田 ● 訪問歯科診療には週2日を当てています。木曜日は、歯科医・歯科衛生士・歯科助手が3人1組となって往診を行い、もう1日は歯科衛生士と歯科助手が2人1組で口腔ケアとその指導をする体制で実施しています。

**\*どのようなきっかけから訪問歯科診療を始めようと思われたのですか？**

岡田 ● 14年前に大阪府茨木市に開院した際、休診日を利用して地域で何かをしたいと思ったのがきっかけでした。当初は通常の勤務とは異なる別スタッフを配置し、歯科往診車(写真)による診療を始めました。この体制が定着して、現在のような週2回体制で落ち着いています。

**\*告知啓発活動は、どのように行っていますか？**

岡田 ● 関西でも数回しか導入されていない歯科往診車を、医院の前に駐車しておく、これがよい広告になりますね。これまで、在宅や施設で検診をしたり、口腔ケアについて話す場を設けたり、勉強会をしたりして告知啓発をしてきました。こうした検診や健康相談を通じて、まずはご本人のお口の不安や悩み事を解消します。次にご家族や施設職員には検診結果を書き込んだ「歯科検診票」(写真)をお渡しして口腔内の状況を把握していただきます。このとき通院できない方に、往診を行っていることをお伝えしています。

**\*検診ではどんなことを伝えたいですか？**

岡田 ● 口から食べることは脳の活性化など人間にとって重要なことです。治療の重要性だけでなく、口腔ケアの重要性も伝え、日常生活や介護事業に役立てていただけるようにしたいと思っています。

### 体調管理や体位に配慮し 敬う心をもって口腔ケア

**\*患者様の主訴や診療までの流れについてお教えてください。**

岡田 ● 脳梗塞後遺症をお持ちのご高齢の患者様が多いですね。初診時は問診表をファックスなどで送り、ご家族に記入してもらいます。近隣の病院と医療連携していますが、主治医がおられる場合には事前に相談したり、服薬リストをもらったりして対応します。必要ならケアマネジャーと連絡をとる場合もあります。「入れ歯が合わない」などの訴えが多いので、依頼から診察までの時間をできるだけ短縮して往診できるように、手続きの簡便化を心がけています。

氏名	種	性別	年齢	〒
上の入れ歯 (歯・部・類)				
◎治療 〇 (歯・部・類)				
◎入れ歯の修理、調整の必要性 (歯・部・類)				
◎新しい入れ歯作成の必要性 (歯・部・類)				
◎口腔内清掃状態 (良好・不良)				
◎口腔粘膜の異常 (歯・部・類)				
◎口腔ケアの必要性 (歯・部・類)				
※治療 経過観察 処方薬 補綴				
歯科医師				
口腔衛生状況				
評価項目				
① 口腔乾燥	1. なし	2. 少量	3. 中等程度	4. 多量
② 食物残渣	1. なし	2. 少量	3. 中等程度	4. 多量
③ 舌苔	1. なし	2. 少量	3. 中等程度	4. 多量
④ 口臭	1. なし	2. 少量	3. 中等程度	4. 多量
⑤ 歯垢の付着	1. なし	2. 少量	3. 中等程度	4. 多量
その他歯科治療				
治療				
日	時	分	時	分
日	時	分	時	分
患者よりご本人・ご家族・介護者のみなさまへ				

▲ 歯科検診票。コメント欄には、歯科衛生士が口腔衛生状況、口腔ケアの必要性などについて、丁寧に書き込む。



「スタッフの協力が不可欠」と語る岡田院長と歯科衛生士の山本ともみさん(写真右)。山本さんは当院で6年目。訪問歯科診療を支える中核スタッフの一人だ。

**\*訪問時、どんなことに配慮して治療やケアを行っていらっしゃいますか？**

岡田 ● ほとんどの方が人生の大先輩ですから、「目上の方を敬う心」をもって、患者様に向き合うようにしています。そして狭い往診車の中で中腰での診療になるために、スタッフ同士は「気配り」「心配り」「目配り」を忘れずにチームワークで対応しています。

山本 ● 歯科衛生士として口腔ケアを行う際は、寝たきりの患者様もいらっしゃるの、「声かけ」「体調管理」「ケア時の体位」などに注意しながら進めていきます。嘔吐反射がある方は、誤嚥のリスクが高くなりますので、適切な頭や首の角度を確保するよう気を配ります。また口腔粘膜に傷があると感染症の原因になりますから、口腔粘膜の傷を見つけたら、ご家族に口腔を傷つけないケアの方法をアドバイスするようにしています。

**\*どんな用品を使って指導していらっしゃるのでしょうか？**

山本 ● 湿潤剤を使用して、口腔内の潤いをできるかぎりキープします。そしてスポンジブラシなどを使って粘膜を清掃します。ご家族にも見てもらい、口腔ケアのやり方をアドバイスしていきます。ご本人が寝たきりの場合には、ご家族に理解していただくこと

が大変重要です。ご家族とは日ごろから良好なコミュニケーションがとれるように努めておくと、よりよい口腔ケアができるようになります。

### 相談しやすい環境をつくり 摂食・嚥下障害の予防に注力

**\*治療や口腔ケアの成果はどんなところにあらわれていますか？**

山本 ● 入れ歯を新しくつくった患者様の場合、慣れるまでに時間がかかって大変でした。でも「若返ったと言われた」と喜んでくださり、私たちまでうれしくなります。また口腔ケアのおかげで風邪をひかなくなったという患者様もいらっしゃいます。

**\*訪問診療を続けていくうえで大事なものは、どんなことですか？**

岡田 ● 訪問診療には機材が必要ですし、患者様への対応も通常の診療とは異なりますので、片手間にはできないことだと思います。訪問診療はご本人が了承してもご家族の理解がないと前に進めないという性質のものです。時間がかかってご家族にきちんと説明すること、このことが治療やケアの継続につながります。それにはスタッフの対応

が重要になりますので、昼休みなどの時間を使って院内で訪問診療についての勉強会をしています。

**\*訪問診療をしていてよかったなと感じるのは、どんなときでしょうか？**

岡田 ● 「わざわざ来てくれるんや」「いつもありがとう」「○○さんが来てくれるのが一番の楽しみなんや」「ごはんがおいしく食べられるようになった」などなど、患者様から感謝の言葉を聞かせていただけたときには、やってよかったなと思いますね。

**\*今後、どのように進めていきたいとお考えですか？**

岡田 ● 当院では予防歯科に重点を置いていますので、摂食・嚥下障害の予防に力を注いでいきたいと思っています。まだご家族やご本人の理解が得られにくい分野ではありますが、摂食・嚥下訓練を行うと劇的に声が出るようになった、味気ないミキサー食を食べずにすむなど、ご家族にとってうれしい効果があらわれています。「通院できないから」とあきらめずに、お口のことに関してなら何でも、気軽に相談していただきやすい環境をつくっていききたいと思っています。

### 取材を終えて

訪問歯科の治療と予防を支えているのは、高齢の患者様を敬い、そしてご家族にも喜んでいただきたいという岡田院長とスタッフの熱い思いだったのです。皆様の熱意と心温まる笑顔は、これからも強く、地域の皆様とつながっていくことでしょう(A)。



▲ 歯科往診車。車内には治療器具や診療のイスがセットされている。



▲ リラックスできて温かい雰囲気の治療室。通院できる患者様にはここで診療とケアを行っている。

要介護高齢者は、口腔機能が廃用性萎縮を起こしていることが多いものです。食事を誤嚥せずに安全に食べていただくためには、食べたり飲み込んだりすることにかかわる筋肉を日ごろから動かし、刺激することが大切です。口腔ケアも口腔機能の刺激にはなりますが、食事の準備体操として「嚥下体操」をすすめるのもひとつの方法です。



## 誤嚥を防ぐ嚥下体操のススメ

### 口腔周囲筋を鍛えて、食べこぼしをなくす

ほとんど会話をすることもなく、口を動かすのは食事のときだけという要介護高齢者は多いものです。使わないでいると口腔の機能はどんどん低下していきます。こうした状態が続けば、上手に食べたり飲み込んだりできずに、食事量が減ってやがて低栄養を起こしてしまったり、誤嚥やのどにつまらせて窒息してしまったりする可能性さえ出てこないとも限りません。

こうした状態の利用者には、口腔周囲筋をトレーニングすると有効です。トレーニングをして口唇を閉鎖する筋力や舌を動かす筋力をつけると、食べこぼしやむせを減らせます。また、頬や舌の筋力をつけると、頬や歯肉の間の残渣を減らすことができます。

### 表情が豊かに、会話もスムーズに

嚥下体操には、「深呼吸」「首や肩の運動」「唇、舌、頬の運動」「発音練習」などがあります。時間が無い場合にはできる動きから行って、徐々に増やしていくようにします。体操を続けて筋力がついてくると、口の開きやのどの動きがだんだんとよくなります。この結果、嚥下のタイミングがとれるようになり、食事のスピードが増す、食べこぼしやむせが減るといった変化がみられるようになります。

ほかにも、「表情が豊かになる」「発音がよくなる」などの変化もみられるようになりますので、訪問日だけではなく、毎日、食前には嚥下体操を行うように指導すると効果的です。

#### 1 深呼吸をする



おなかを膨らませながら、鼻から息を吸い、おなかをへこませながら、口から息をゆっくりと吐く。息を吐くときは、口をすぼめること。

\*これを5～6回くり返す。

#### 2 首・肩の筋肉をストレッチする



首を左右に回したり、左右に傾けたりした後、ゆっくりと回転させる。

両肩に力を入れてすぼめるように上げ、力をぬいて肩をすんと落とす。

肩を中心に両腕を回したら、両腕を上上げる。

#### 3 口唇の力を向上させる



「イー」の口の形をつくり、唇を思い切り横に広げる。

次に「ウー」の口の形をつくらせて唇をすぼめる。

\*これを5～6回くり返す。

#### 4 舌の力を向上させる



舌を前に出し、左右に動かしたり、ぐるっと回したりする。

#### 5 頬・口唇の力を向上させる



次に、口を閉じて頬を膨らませたり縮めたりする。

\*これを5～6回くり返す。



この後、「パ・タ・カ・ラ」の発音練習を行う。



こんなとき  
どうする？

## 訪問したら口腔ケアを行う場所がない！

訪問する家の設備や歯みがきの習慣は、利用者一人ひとりで異なります。身体機能や気持ちなどを考慮しながら、リラックスして継続してできるベストの環境を整えます。そして、主体的に続ける気持ちを引き出す口腔ケアを心がけましょう。



### 洗面所への移動が困難なら テーブル上に鏡を置く！

洗面所が狭いときや、居室から離れているなど洗面台が使いにくい場合は、キッチンや居間、居室のテーブルを使い、その上に卓上の鏡を置けば、洗面台の代わりに使うことができます。いすにすわったときに、要介護者本人の顔が見える角度に鏡を調節します。

鏡を見ながら歯みがきをすると、自分のやり方を確認してもらえますし、終わった後「きれいにみがきましたね」「気持ちさがさっぱりしましたね」など声かけしたときに、効果を確認する助けにもなります。このように口腔ケアの効果を確認してもらえば、歯みがきを主体的に続けようとする意欲につながります。



### さらに移動が困難な場合は ベッド上で足を安定させて！

さらにいすに移動するのが難しいときには、ベッド上で座位またはファーラー位で行います。座位がとれない場合、ベッドを起こして30°仰臥位（セミファーラー位）で行います。頭やひざ下・足底に枕やクッションを当てて頸部を前屈させ、足を安定させます。頭をやや横向きにすると、誤嚥が少なくなります。片麻痺がある場合は麻痺側を上。上半身を起こせない場合は、頭やひざ下、背中片側にクッションを当て、顔・足・腰を適度に横向きの側臥位にします。このとき、あごをひいた姿勢で口腔ケアを行います。あごをひいた姿勢を確保することは、誤嚥を防止するうえで重要になります。

豆ちしき

### 主体的に続けてもらうには…



#### 音楽をかけてリラックス

利用者の不安な気持ちを和らげ、楽しい気持ちで歯みがきやうがいをしてもらうためには、リラックスできる場をつくるのが重要です。笑顔で同じ視線でやさしく話かけたり、好きな音楽を流したり、手や肩にボディタッチしたり、ボディコミュニケーションでなごやかな場をつくりましょう。

#### 真似てもらおうとスムーズに

認知症などで、言うことを理解してもらえないなど感じたときには、やさしい言葉で説明するとともに、歯科衛生士を見ながら模倣してもらおうと、できる限り自分でできることはそのまま続けていけるように援助します。

#### 無理強いとは逆効果？

訪問に行くと利用者から、「今日はみがきたくない」と言われることがあります。体調がよくないとか食欲が低下しているときであれば、「うがいで済ませようね」とやり方を変えてみましょう。こちらの予定を無理にすすめないことが大切です。ただし、こうしたことが続いたら原因を探ることも忘れずに。

満足度を高める接客のヒント

歯科衛生士にとって、技術と同じくらい重要なことといえるのが、患者さんとのコミュニケーション技術。口下手な患者さんから治療に必要な情報をうまく引き出すには、ふだんのコミュニケーションで、話しやすい雰囲気を作っておくことが大切です。



指導：歯科衛生士 沢口由美子さん

「生涯臨床で仕事をしている」というほど、DHの仕事に誇りと愛情を抱いている。DHのセミナーも多数行う。共著に『継続通院したくなる歯科医院のスタッフ育成計画』（わかば出版）など。

# 口下手な患者さんから情報を引き出すワザ

1 もっと患者さんの気持ちを聞きたい！

2 何か気になることはありませんか？

3 何でもおっしゃってくださいね！

4 なんか話はずまないよー。

5 別の日

6 実はずっと心配で……。もうひとつ聞きたいことがあって……。

7 私には何も言うてくれなかったのに……！！

8 マイコ先輩!! どうしてあんなに話はずむんですか？

9 エミちゃんのやり方で打ち解ければいいのよ。

10 会話にマニュアルはないから、自分なりに考えて。

11 無理にベテランぶらず、肩の力を抜いてね！

## まずは世間話で打ち解けてベテランのふりはしない

患者さんから情報を引き出すのは、実は一番難しいこと。お天気など他愛ない会話で打ち解けて、話しやすい雰囲気をつくりましょう。口調が丁寧すぎるとお互いの緊張感を高めていにくくなってしまいますので、注意して。新人の場合には「何でも知っています」と無理にベテラン顔をするよりも、正直に「歯科衛生士になりたてで経験不足なので、気がついたことは指摘してください」と新人であることを伝えたいほうが、患者さんは話しやすい人だと思ってくれます。「前の歯医者さんではどうでした?」「遠慮なく気になっていることを聞かせてください」などと声をかけて、少しずつ話してもらいましょう。

## 理想を押しつせず、できないことを責めないこと

「歯医者に行くとしかられるんじゃないか」と思っている患者さんは多いもの。「なんで虫歯がこんなにひどくなるまで放っておいたんですか?」「毎日みがいてください!」と責めるような言葉は、患者さんの気持ちを閉ざしてしまうだけ。理想を押しつけるのではなく「さぼっちゃう日もありますよね」「3日坊主でもいいですから、3日を10回続けてください」「実は私もみがかないで寝ちゃうこともあるんです」と、「完ぺきじゃなくてもOK」というメッセージを伝えましょう。患者さんも「うまくみがけない」「歯みがきの時間が取れない」と、できない理由を安心して打ち明けてくれるようになります。

12 こんにちは。その後いかがですか？

13 まだ新人で頼りないかもしれませんが、いろいろ教えてください！

14 マイコ先輩が新人のころからいらしてくださいっていらしてますよね。

15 ここだけの話、最初はけっこう緊張してたわよ。

16 昨夜、いつのまにか寝ちゃって、歯みがきできなかったんですよー。そういうことってありますよね。

17 歯科衛生士さんでもそういうことあるのね。

18 実は、わたしも、遅番の日はみがけないことが……。

19 エミちゃんよかったね。

- 患者さんへの言葉がけのポイント
- 他愛ない話で打ち解ける
  - ベテラン顔をせず、等身大の自分を見せる
  - 自分自身の緊張をほぐす
  - 理想を押しつせず、自分ができないことは要求しない
  - スタッフ同士も声をかけあい、クリニックの雰囲気をよくする
  - 「何か聞いてみたいことはありますか?」と常に声をかける

# 歯ッピー TOPICS

医科&歯科連携で目指せ

## 疾患治療に伴う患者さんの 口腔トラブル対策に！



### 口腔乾燥の 患者さんのために 「バター 口腔ケア シリーズ」発売

口腔乾燥や口腔粘膜の荒れた方向けに、乾燥した口の中を保湿する商品と、弱った口腔粘膜を刺激しにくいケア商品を揃えた「バター 口腔ケアシリーズ」の販売を開始しました。

### がん患者さんの口腔ケアに！

健康な方であれば、口内の健康は口腔粘膜や唾液などによって守られています。しかしがん治療中の患者さんの口腔は、抗がん剤や放射線療法などによってお口のトラブルも起こしやすい状態にあります。口腔粘膜炎から口腔感染が生じたり、口腔内の乾燥によって唾液の分泌量が低下し不快感や痛み、嚥下困難を伴ったり、あるいは味覚障害などのトラ

ブルを抱えやすくなります。

このようなトラブルは、お口の中だけにとどまらず、痛みから食事が摂りづらい、低栄養を招き全身状態を悪化させる、がん治療の継続を困難にするなど悪影響はさまざまです。お口の中を少しでもよい状態にするよう、口腔ケアの重要性が認識されるようになりました。

静岡県立静岡がんセンター 静岡県歯科医師会と共同研究協定を締結

#### がん患者向け口腔ケア分野で、医科と歯科の医療連携を促進

2006年5月、静岡県立静岡がんセンター、静岡県歯科医師会、サンスター株式会社は包括的な共同研究協定を締結。がん患者の口腔トラブルをサポートする医療連携体制の確立、がん患者のための口腔ケア商品の開発や啓発活動、そしてがん患者のさまざまな口腔の問題に対処できる専門歯科医師の育成に取り組めます。



歯ッピースマイルクラブ編集部  
おすすめ製品のご紹介！

product information product

## 保湿と低刺激のやさしい口腔ケアを実現した 「バター 口腔ケアシリーズ」

静岡県立静岡がんセンターとの共同研究によって、乾燥したお口、弱ったお口の粘膜のやさしいケアのために新しく開発された製品です。

乾燥したお口をしっとり保湿します。

### バター ジェルスプレー 50mL

乾燥したお口にシュッとひと吹きでうるおいを **口腔保湿液**

- お口にとどきやすいマイクロゲル製剤：液状なのに、たれにくい。
- 手軽に使えるスプレータイプ：直接お口に塗布でき、携帯性に優れる。
- トモロコシやタピオカ由来の保湿成分「Tornare®」を配合：お口の粘膜の高い保湿力が持続。



### バター マウスコンディショナー 250mL

乾燥したお口をクチュクチュ洗浄でさわやかに **希釈タイプの保湿洗口液**

- うすめるタイプの洗口液：本品1本で約50回使用できて経済的。
- ほのかなミントの香りがするノンアルコールタイプ：低刺激性で、使用感もすっきり。
- 保湿成分「Tornare®」、キシリタンガムを配合：お口の粘膜の高い保湿力が持続。



歯みがきの刺激に  
弱い方にも  
ご使用いただけます。

### バター マイルド ペースト

医薬部外品 70g

敏感なお口をやさしい  
泡立ちですっきり洗浄



- 低刺激性。やさしい泡立ちと、ほのかなミントの香り：荒れた粘膜にもしみにくい。お口をすっきりと洗浄。
- ムシ歯を防ぐフッ素を配合
- 「Tornare®」(湿潤剤)を配合

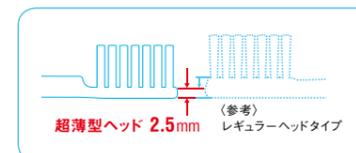
粘膜や歯ぐきに  
やさしいハブラシです。

### バター #03S 1本入

超薄型ヘッド。スーパーウルトラソフト毛

やわらかハブラシ

- 弾力性に優れたスーパーウルトラソフト毛(4mil)：荒れた粘膜や歯ぐきにやさしい。
- 薄さ2.5mmのコンプリートヘッド：奥の狭い部位もみがきやすく、操作性が高い。



高い清掃力で、  
口腔内をより清潔にします。

### バター スポンジブラシ

口腔ケア用

個包装 10本入  
個包装 50本入

お口の汚れをやさしく、しっかり取り除く

粘膜ケア スポンジブラシ

- きめが細かくやわらかいスポンジ：弱ったお口の粘膜をやさしく清掃。
- スポンジの独自のカット形状：すみずみまで、汚れを取り除く。
- 水に強いプラスチック製の柄



スポンジ部  
横断面





## 早めの対処が大事! 肩こり解消術

同じ姿勢を長時間とっていたり、縮こまっていたりすることで起こる肩こり。ひどくなると頭痛や首のこりにまで広がってしまうこともしばしば。早めの対処ですっきり解消しましょう。

### 体操編

1

手を後ろ手に組み、両手のひらを合わせた状態のまま、腕を上下に動かし、肩甲骨の間の筋肉をほぐします。



2

絵のように、右手の親指が左手の甲にかかるように手のひらを持ち、そのまままっすぐ前に伸ばします。伸ばしたことで腕がねじれて、左肩まわりが伸ばされます。左右それぞれ5回ずつくり返しましょう。



### ツボ押し編



身近にある道具を使ったツボ刺激です。肩井(けんせい)のツボをボールペンの軸を使って刺激します。5秒押し、3秒休むのを1セットとし、5セットくり返しましょう。



首を前に曲げたときに出っ張る首の後ろの骨(A)と、肩の先を結んだ線の真ん中にあるツボ

自分が気持ちいいと思う強さで押しみましょう!



## Information サンスターからのお知らせコーナー

### お便りお待ちしております!



#### ● 皆様の輪がどんどん広がる「歯ッピースマイルクラブ」

「歯ッピースマイルクラブ」では皆様からの投稿をお待ちしております! 日々のお仕事や、診療室での出来事、今号の記事についてなど、あなたのご意見・ご感想をお聞かせください。

#### ● 便利な読者登録 **購読無料**

読者登録用紙にて「歯ッピースマイルクラブ」の読者登録ができます。ご登録いただいた方には、最新号を定期的に送付いたします。

なお、1度ご登録いただいた方は再度ご登録する必要はありません。

お便りの応募・読者登録はこちらまで

FAX 0120-13-4470

受付時間24時間

※ 専用のFAX用紙を利用されますと便利です。

郵送でも受け付けております。

〒569-1190 大阪府高槻市朝日町 3番1号 サンスター株式会社

「歯ッピースマイルクラブ」係

### 編集後記

2011年現在、高齢者の人口は3000万人。さらに、2015年までには、世帯主が65歳以上の高齢世帯が1600万世帯に増加すると予想されています。訪問歯科診療への需要は今後ますます高まりそうですね。

訪問口腔ケアでご自宅を訪問すると、患者さんとの関係だけでなく、ご家族ぐるみの親しいおつき合いになります。人間と人間との温かな交流に、仕事のやりがいを感じられる方も多いと聞いています。

そんな訪問歯科診療に注目されている方にとって、お役に立てる情報になればと願っています。