



[医療法人溪仁会 西円山病院 広報誌]

にしまるやま通信

NISHIMARUYAMA TSUSHIN TSUSHIN MARUYAMA TSUSHIN NISHIMARUYAMA TSUSHIN MARUYAMA TSUSHIN



- 病は口から
あなたの知らない口腔ケア
- 病棟手芸レクリエーション
- 歯科衛生士の紹介

** 西円山病院 外来のご案内 **

■ 診療科目	内科・リハビリテーション科・神経内科・歯科
■ 診 療	午前9:00~12:00 午後2:00~4:00
■ 休 診	土曜日・日曜日・祝日



病は口から

あなたの知らない口腔ケア



歯科 藤本 篤士 先生

耳にタコができるほどに「歯を磨きましょう」「虫歯予防」「歯槽膿漏の予防」という話は聞いていることと思います。しかし「そんなに一生懸命磨いたことはないけど大した虫歯はないなあ。」とか、逆に「一生懸命磨いているのに虫歯ができるんだよね。」という人もいるのは事実です。どうしてでしょう？

実は、虫歯の発生に最も影響を及ぼすことば「食生活習慣」ということがわかってきました。さて、皆さんの目の前にトンカツ定食があります。ご飯、おみそ汁、お新香、キャベツの上に美味しそうなトンカツ、食後のお茶があります。どんな風に食べますか？「美味しそうな脂身のところはとっておいて一番最後に味わうんだよね」キャベツは嫌いだから食べ

ないな」「みそ汁はいらない」「お茶もいらない、かわりに口の中がスキッとするコーラちょうだい」なんて人は虫歯が多いと思います。これに対し「キャベツおかわりできる？」「おみそ汁ってご飯に合うから大好き」「食後のお茶はほっとするよね」なんて人は虫歯は少ないでしょう。もっといえば1日1回しか歯ブラシしなくても虫歯にならないかもしれません。どこが違うと思いますか？

例えば繊維性の食品を食べることはそれだけで歯ブラシ効果があります。また、脂っぼい、粘着力のある食べ物は歯に付着しやすいのですが、繊維性のものを食べたり、糖分の少ないおみそ汁やお茶で洗い流すことで、口の中を綺麗にすることができます。また食後に糖分の多いジュースやコーラを飲むと口の中に虫歯菌の大好きな糖分が一杯ということになります。ですから、何をどの様に食べるかということは、体の健康にも大きく影響を及ぼすと同時に虫歯の発生にも強く影響しているのです。

また、最近になって、歯周病の人は心臓の病気のリスクが高い、口の中が汚れている人は誤嚥性肺炎になりやすいなど、口の汚れは単なる汚れではなく「病原性のある汚れ」であるということがわかってきました。これは特に、口の中が汚れやすく、自分で綺麗にすることができない要介護高齢者にとっては、生死に関わる大きな問題となります。「たかが口」ですが「されど口」です。また「病は口から」とも言います。健康と食べ物の入り口のお口は大切にしたいものです。



口腔ケア用品の紹介

歯磨き剤

これは泡状の歯磨き剤です。研磨剤が入っていないので歯の表面を傷つけることもなく、フッ素が入っているので効果的な虫歯予防ができます。



スポンジ ブラシ

寝たきりの方などの口の中の清掃に使うスポンジブラシです。水でしめらせて口の中をぬぐうことにより、口の中を綺麗にすることができます。



歯科衛生士の紹介

歯科衛生士 女池由紀子



西円山病院の歯科衛生士は、普通の歯医者さんで行っているような一般診療の補助や虫歯・歯周病の予防処置等の他に、ヘルパーの学校での実習教育、北海道大学や歯科衛生士学校の学生の臨床見学補助等の他、入院患者様の病室や在宅への往診なども行っています。

西円山病院はご高齢の患者様が多いので、中には痴呆が進行したり、咀嚼嚥下機能が低下した患者様もいらっしゃいます。そのようなお口の状態が悪い患者様の口腔ケアを私たち歯科衛生士が行うことにより、口腔内の状態が清潔になると共に表情や体の動きがとても良くなるということを体感しています。お口の健康は、特に高齢者にとって全身状態にかかわる重要なものだと思います。

歯ブラシ一つとっても、お口の中の状態は千差万別で、全ての人が同じブラッシング方法が良いというわけにはいきません。私たち歯科衛生士は常に患者様のお口の状態にあわせたブラッシング方法を考えながら指導しています。もし、ブラッシング方法など何かご不明な点などがありましたら、お気軽にお声をかけてください。

「病棟手芸レクリエーション」



当院では、様々なボランティアさんによる手芸レクリエーションが開催されておりますが、今回は、ボランティアの工藤さんによるレクリエーションをご紹介します。活動は毎月1回、工藤さんを含め名のボランティアにより実施しております。全病棟対象のシルバー教室・手芸教室とは異なり、毎月1つの病棟を対象に行います。人数も10名程の患者様対象に行っております。手芸が終わりますと、工藤さんのハーモニカの伴奏により歌を3曲程歌います。

編集後記

夏も本番を迎え、毎日暑さと戦っています。今年の夏は道北方面に旅行に出かけようと思っています！
釣り道具を持参して、釣った魚でバーベキューをしたり、初山別村では天体観測をする予定です。北海道の夏は短いので、思いっきり楽しみたいです。(S.T)

すべてのお問い合わせは

郵便 〒064 8557
札幌市中央区円山西町4丁目7-25
西円山病院 医療福祉課内
広報誌「にしまるやま通信」
編集事務局

電話 (011) 644-1380
FAX (011) 642-4347

お気軽に
お問い合わせ
下さい！

● 無料送迎バスのご案内 ●

(平成14年12月)

	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
地下鉄駅発	55	35	15	10		10	30		*00	*50	*30	*10	*30	*35
				50					*40			*50		
西円山病院発		15	50	30	10		10	40	20	30	10	30	05	25
		55			50						50			

※のバスは地下鉄円山公園駅(休)番出口出発、その他はすべて(田)番出口となります。