

ぼるす

発行日 2004年3月25日 第15号
 発行 札幌歯科医師会立口腔医療センター
 〒064-0807札幌市中央区南7条西10丁目
 TEL (011)512-9497 FAX (011)511-2272
<http://www.dnet.or.jp/center/>
 E-mail omc-s@dnet.or.jp
 発行人 菊田浩一 発行責任者 鶴岡一彦



障害者診療部副部長(摂食指導担当)としての1年間

牧野 秀樹

このような肩書きをいただき、誇らしげに名刺を手にしたのが1年前でした。子どもからお年寄りまで、食べること・飲み込むことに障がいを持つ方とご家族・施設職員・学校の先生等の方々と1年間過ごしてきました。患者さんのまわりの方々とは、歯科治療のときよりもさらに密接にかかわりをもつことが必要になります。そして、生活の場全体にかかわっていくことになります。

日常生活の中で、食べることは最大の楽しみではないでしょうか？
 うまく飲み込むことができないと、窒息や栄養不良、脱水、肺炎の危険にさらされます。生きていくうえで最も重要で最も楽しみな食事が、つねに危険と背中あわせになってしまいます。この危険が少しでもなくなり、安全に楽しく食べられるようにお手伝いすることが、我々の役目です。お年寄りの施設で、歯科医師や歯科衛生士が毎日徹底的に歯磨きや歯石除去をしたところ3週間後には熱を出すお年寄りが少なくなったという報告があります。口の中の衛生状態がよくなり、不潔な唾液が肺に入っておこる誤嚥性(吸引性)肺炎を予防できたことがわかります。

← 摂食指導風景：水のみテスト中



在宅介護や病院・施設での口腔ケアによる肺炎予防は、今やあたりまえの時代です。
 食べ物・飲み物の入り口である口腔(こうくう)を整備することは、我々歯科の専門領域です。
 痛い歯や歯肉、つめものがはずれたり・欠けたりとがったりした歯があると、食べること・飲み込むことに支障がでることを経験したことはありませんか？
 抜けたところ、むし歯を治し、歯を作り、かみ合わせを整え、歯石をとり、歯磨きを徹底する。
 摂食指導とともに歯科治療が必要な場合は少なくありません。
 センターに定期的に通院されている方は口腔ケアについては万全なので、誤嚥性肺炎予防は完璧です。



**摂食・嚥下障害
リハビリテーション**

診療日 毎月第1, 3土曜日
14:00~17:00
場所 札幌歯科医師会館内
電話 011-512-9497
FAX 011-511-2272

食事中に頻繁にむせたり、がらがら声になったり、原因不明の発熱を繰り返すときは、うまく飲み込めていない可能性がありますので、ご相談ください。

息子と電動歯ブラシとの出会い

藤田恵美子さん

小さな体にネットを巻き、泣きながら治療をしたあの日から二十余年、
今ではひげも生え、親よりは、はるかに大きくなった息子。
その息子と私にとって、口腔医療センターでの多くの方々
との出会い・ふれ合いは、とても心休まるものでした。
その出会いと同じ位、私達親子には、数多くの歯ブラシとの
出会いもありました。

小さな、小さな赤ちゃん用の歯ブラシ。

少し大きくなった子供用歯ブラシ。

歯全体がよく磨けるようにと外国製の大きな歯ブラシ。

いやがって、すぐにやめてしまった電動歯ブラシ。

二十数年息子の歯を守ってくれた歯ブラシは本当に数多くありました。



昨年の秋、六ヶ月ぶりに訪れた定期検診で又々すばらしい歯ブラシとの出会いがあったのです。
力をいれて磨きすぎ歯ぐきが減ってしまった息子の歯の為に横濱さんがソニックアーの
電動歯ブラシを薦めてくれたのです。

高い品物だし、又使うのをいやがったりしたらどうしよう!と心配しながらの購入でした。

はじめは中々うまく磨けず大変でしたが、いやがりもせず夕食後「お母さん歯ブラシ」と
もってきます。

私の方が強く磨きすぎて、ブラシを傷めないか、どう教えたら上手になるのかと、ハラハラ・イライラ。
でも日を重ねるうちに、少し歯が白くなり歯ぐきも良くなってきたように思いました。

新しい年を迎え、歯みがきの様子を見てもらいにセンターへ。

私と違い、横濱さんが上手に誉めながら指導してくれている。息子も安心したように「うん」「うん」と
うなずき笑っている。

めったに笑顔を見せないあの子が笑っている。

完全とは程遠いけれど、なんとかケア出来そうだとほっと一息。

汽車・地下鉄・バスと乗り継ぎ一時間以上かけてセンターにたどり着く。

腰の悪い私には、正直けっこう、つらい。

でも、息子のあの笑顔と、この安心感が無理をしてでも、ここ迄足を運ばせる。

もしかしたら、あの笑顔は老いていく私に元気を与えてくれる息子からの最大の
プレゼントなのかな?

息子とソニックアー歯ブラシとの仲をとりもってくれた横濱さんにありがとう!!と心から感謝。

又数多い歯ブラシの中から、やっとめぐり会えた、ソニックアーの歯ブラシさん。

片手で、中々上手に、あなたを使いこなせない息子だけれど、いやにならずに末長く仲良くして、
きれいな歯にしてやってネ。

それが子離れの中々出来ない母からのお願いですよ。

そしてセンターのスタッフの皆さん、これからも、私達親子をどうぞよろしくお願い致します。

「ガイドヘルパーの仕事を通して」 岡田 美智代さん



貴央君との出会いは、ガイドヘルパー養成研修からでした。ヘルパー研修の中で、実際にガイドの仕事を体験してみる実務実習の時です。

その時、セッティングされていた相手が、偶々貴央君だったのです。

あれから、2年半程経ちましたが、あの時の出会いは、私にとって、大きな分岐点となりました。

ヘルパー研修を、受けては見たものの、「自分に出来るのだろうか？」という、不安や迷いもあったのです。

貴央君の、屈託のない笑顔・・・^o^

そして・・・とても嬉しそうな顔・・・^o^

「何だか、とても楽しそう！」

ここから、私のガイドヘルパーへの道が、始まりました。

貴央君とのお楽しみ外出は、月2回欠かさず、今も行っています。

乗り物を見たり、乗ったりするのが、大好きです。

JRのホームで「快速ライナーだ〜」「スーパー北斗だ〜」とても詳しいのです。

また、カラオケも大好きです。

いつも、タンパン、Tシャツになり、アクションを入れながら、熱唱します。

「ぞうさんのあくび」は、特にお気に入りです。

スーパー北斗

お楽しみ外出の終了は、いつもJR見学です。

引切り無しにホームを行き来する電車で、なかなか別れを告げられず・・・でも、時間が・・・

本当は、もっと見せてあげたいけれど、決められた時間内の壁に阻まれ、そんなジレンマを感じながら・・・

今日は、あの電車が行ったら終了です。

また、見こよう！



註釈 ガイドヘルパー

～知的障害者ガイドヘルパー

「千手観音になりたい私」

豊浜学園 陣内雅子さん

我が豊浜学園では歯磨きに力を入れ利用者様の健康に気を配っています。が歯磨きをするには大変さが有り又逆にやりがいも有ります。

大変さでは歯磨きの順番として最初に歯磨きの場へ来てもらう事。

放送してお名前を呼ぶが来てくれない。なぜか怒り出したり興奮してしまう人も居ます。

この場合はそれ以上どうする事も出来ません。

歯磨きに来てくれる利用者様が居て初めて歯磨きを始める事が出来るのです。

まず、うがいから。

うがいの難しい人も沢山居ます。顔を反らす事をせずに居るので体と頭を後ろに反らせ水を口に含ませたら前屈姿勢に変えうがい水を出させる。

後屈・前屈の繰り返しでうがいをします。

その時、体の硬い人も居て、その姿勢を取らせるには中々力が必要になります。体を軟らかくするための歯磨き前ストレッチが必要と言う事でしょうか？

次はブラッシングです。

口を開けないので片手で口を開け、片手に糸ようじ・歯ブラシ・電動ハブラシと順に持ち替えブラッシングをします。

この時腕が二本では足りず、つくづくもつと欲しくなります。

では、何本必要なのか？

嫌がつて頭を動かすので頭抑え用腕二本。口を開けないので口開け用腕一本。嫌がつて手が出るので手抑え用腕二本。

嫌がつてすぐ逃走してしまうので体抑え用腕二本。逃走者を連れ戻すための体一体。そんなこんなで、一人歯磨きをするにはかなり難しいので合計八本の腕と、一体の体が欲しくなります。

こんな時は本当に千手観音になりたいと思いますが、日頃の信心深さからは縁遠く、修行も出来ていない私には無理な様です。

こんな困難な状態でも嬉しい事も有ります。

歯磨きを続けていたら確実に口腔内は良い状態に成ってきます。出血が多く弱く痛んでいた歯ぐきはピンク色を呈し健康的に変わってきます。

歯の汚れも取れ清潔になって笑うとキラリと歯が光ります。

そんな時はもう嬉しくて「喜びの舞」を踊りたくなります。

歯磨きで良くなった口腔内は自分の作品の様に思えて来ます。

もちろん自信作ですが、そして口腔医療センター受診時

「お口の中はキレイですよ。歯磨き良く出来てますね」

なんて言われたら単純な私は益々嬉しくなり、又歯磨き頑張ろうと言う気になります。

きっと千手観音は歯磨きの達人だと思います。



若林美江さんのお母さん

若林 礼子さん

医療・訓練・教育といつも親子で歩いてきました。
現在は札幌肢体不自由児者父母の会が運営している
「ふれあいセンター」の生活班 翔(はばたき)に週二日～三日通所
しております。
お友達と朝十時から午後三時まで通っており職員とボランティアの方
たちにより 一対一のケアを受けています。
一人では何もできませんが職員の介助のもと作品作りを楽しんだり、
体をリズムに合わせて動かしたり 歌は歌えませんが音楽を聴いて
物思いにふけったりと楽しい毎日を過ごしているようです。
また、時には職員さんの話を聞いていると思います。
その内容は絶対教えてくれませんが……。



娘が通所に行っている五時間は娘がいつもいる家の場所が寂しく感じ
家の中がガランとして見えます。

もう三十三歳になりましたが「翔」に通うようになってから、とても家で声を出すことが多くなりました。
その声は家族が聞いても 楽しそうな声で家族まで楽しくなってきました。
母の私は七十歳になりあちこちと痛んできますが楽しそうな声と表情を励みに毎日暮らしています。
二十年以上口腔医療センターにお世話になっております。
ほんとうにありがとうございます。

昨年だったと思いますが、センターの壁に‘咀嚼・嚥下・食事指導します’のプリントを見て
娘の二・三歳時を思い出し、全身の緊張はもちろん口中も 歯ぎしりがひどく歯がすりへって
しまうのではないかと心配しながら 食事にも 多くの問題をかかえ無我夢中の日々、
手探りで色々な事を思い苦しみの毎日でした。
現在は親が望めば指導して頂ける時代になりうれしいことです。
現在の娘は食べるのが大好き。
食事を楽しむようになりました。
歯をみがくと声を掛けると大きく口をあいてくれる様になりました。
歯を見て頂きながら 食べる事を楽しませたいと思っております。

口腔医療センターのみなさん。これからもよろしくお願ひ申し上げます。



介護・口腔ケアセミナー開催



12月3日(火)午後7時より、札幌会館5階大講堂で介護・口腔ケアセミナーが開催されました。

今回は札幌歯科医師会会員の診療所に勤務している 歯科衛生士さんを対象に行われ24名の方が受講されました。

介護・口腔ケアセミナーは平成10年にスタートして今回で通算15回目、受講された方は596名になります。

セミナーを通じて介護において歯科が重要なことをより多くの方に認識していただけたらと頑張っています。



摂食・嚥下リハビリテーションの成果を発表

2月7日(土)午後2時より札幌会館5階大講堂で第4回摂食・嚥下リハビリテーション症例発表会が開催されました。センターの摂食・嚥下リハビリテーション外来では、年1回症例発表会を開いてスタッフ全体のレベルアップをはかるよう努力しています。



今回は8つの演題に加えて旭川の道北口腔保健センターからも2題のエントリーがあり、予定時間をオーバーして活発な質疑応答がありました。

今回は8つの演題に加えて旭川の道北口腔保健センターからも2題のエントリーがあり、予定時間をオーバーして活発な質疑応答がありました。



行動科学的療法のコツとは



2月18日(水)午後7時より札幌会館5階大講堂で今年度第2回目の口腔医療センター所員・担当医研修会が行われました。

講師には北海道医療大学心理科学部臨床心理学科教授 坂野雄二先生をお迎えし、「行動科学的療法を上手に進めるために」という演題名でお話いただきました。

振る舞いの分析の仕方、目標の決め方、ほめ方のコツなど明日からすぐ歯科治療に応用できる知識が満載でした。

坂野先生たいへんありがとうございました。



編集後記

最近 子供の読んでいるマンガ (TVでは日曜7時30分より 当てて下さい)を借りて読んだら、つい夢中になってしまいました。

テーマが夢と冒険と友情というのは、いつの時代も変わらない少年マンガの王道ですね。

「ぱるす」もこのマンガのように長く続くように頑張ります!!



(企画研修部長 中澤 潤)