



歯科医院に通っていらっしゃる方で気づかれた方も多いと思いますが、近頃、歯科医院には多様なスタッフが在籍し多職種が連携し働いています。

「歯科医師」「歯科衛生士」「歯科技工士」「歯科助手」「受付」「トリートメントコーディネーター」「保育士」「管理栄養士」「言語聴覚士」など。それぞれの専門職が協力し情報共有することで、患者様により良いものを提供できます。

それぞれの役割をご紹介します。

**歯科衛生士**

むし歯や歯周病を予防するための歯科予防処置。歯の磨き方や生活習慣改善のアドバイスなどの歯科保健指導。歯科医師が業務に専念できるよう業務のサポートなどの歯科診療補助。

**歯科医師**

歯の治療、保険指導、健康管理など。治療については、むし歯の処置や入れ歯・詰め物・冠・差し歯などの製作と装着、歯並び矯正、抜歯やインプラントなどの外科的治療など。

**歯科技工士**

むし歯になった時の被せものや、入れ歯、歯を守るためにマウスピースや矯正装置。患者様1人ひとりの、歯の形や色に合わせた繊細で審美性の高い技工物を作成。

**トリートメントコーディネーター**

歯科医師が立てた治療計画をわかりやすく説明する。患者様の不安やご要望をしっかりとお聞きして伺った内容を整理して歯科医師や歯科衛生士に伝え、架け橋役。

**受付**

予約管理や会計業務、電話対応、カルテ整理などの事務作業。

**患者様****歯科助手**

患者様のご案内や器具の準備や片付け、治療のサポート業務。使用した器具の洗浄、滅菌など。

**言語聴覚士**

患者様の食べる、話すと言った機能の回復を支援。食べ物を噛む、飲み込む機能の訓練。発音、構音訓練など。小児から高齢の幅広い年齢の患者様のリハビリやサポート業務。

**管理栄養士**

食生活のチェックとアドバイス。成長期の子どもへの食育サポート。妊婦さん向けや高齢者への栄養管理。外科処置後のお食事についてのアドバイスなど口腔と食事からの健康をサポート。

**参考**

- ◆日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp>
- ◆白十字株式会社 [https://www.hakujyaku.co.jp/salva/products/care/nursing05\\_1.html](https://www.hakujyaku.co.jp/salva/products/care/nursing05_1.html)
- ◆歯科素材.com <https://www.dental-sozai.com/>
- ◆南さつま市役所保健課 <https://www.city.minamisatsuma.lg.jp/living/kenko-ryo-fukushi/mouth/>

**公益社団法人 鹿児島県歯科衛生士会の活動**

本会は県民の歯科衛生の普及啓発に寄与し、歯と口の健康の保持増進を目的として、健康教育等へ歯科衛生士派遣、歯科口腔衛生の啓発イベントのほか歯科衛生士等へのセミナー研修会を行っています。

事業・イベント・研修会情報・鹿児島県歯科衛生士会の詳細については、本会のホームページを検索またはQRコードを読み取りご覧ください。



# かごしま 歯科衛生士会だより



## 口腔ケアで免疫力アップ

インフルエンザに負けないお口の環境作りを心がけましょう！

近年、インフルエンザの感染予防として「口腔ケア」がとても重要視されています。もちろん新型コロナウイルス感染もまだ油断できない状況が続いている。ウイルスの増殖を防ぐ1つの方法として、口腔内細菌を減らすこと。つまり口腔内を清潔に保つことも大切なことと言えます。

### 【基本の歯磨きとは】 基本の歯磨きをマスターして口腔内をきれいにしましょう！



- A** 鉛筆を持つ要領。細かく磨けて大人向けです。  
**B** 手を握る要領。ブラシ圧が強い。子供向けです。



歯ブラシの毛先を歯面に軽くあて、小刻みに横磨きをします。歯と歯の間にもしっかり毛先が入るようにしましょう。



歯と歯ぐきの境目は磨き残しが多いところです。歯ブラシの毛先を斜め45度にあてて、小刻みに横磨きをしましょう。



前歯の裏側は歯ブラシを縦にして1本ずつ磨きましょう。奥歯のかみ合わせも忘れずに毛先をあてて磨きましょう。

### 【いつもの歯磨きにプラス 役立ててほしい口腔ケアグッズ】



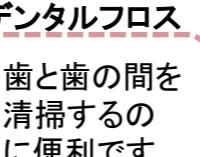
ワンタフトブラシ



前歯の裏



奥歯や普通の歯ブラシでは抜けた歯のまわりや詰め物と歯の間届かないところ



デンタルフロス

歯と歯の間を清掃するのに便利です



歯間ブラシ

年齢や口腔内の状態に応じた、口腔ケアグッズを選ぶのも大切なポイントになります！歯ブラシや歯磨き粉の種類・歯ブラシの当て方や歯間清掃用具の使い方など、自分にあったケアグッズや磨きかたをすることで、口腔内の環境は良好に保たれます。歯科医院でもケアの仕方は教えてくれるので足を運んでみましょう。



## 災害時におけるオーラルケア

地震や台風、集中豪雨など大規模災害で避難所生活を余儀なくされたとき生活は一変し不便な生活が待ち受けています。そんな環境のなかで健康を維持するために何ができるのか。ここでは、避難生活の際のオーラルケア(お口の中のお手入れ)についてまとめてみました。



### お口の中が不潔だと

- ◇むし歯や歯周病なりやすい。
- ◇誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症(インフルエンザ・風邪など)増える可能性がある。



### 避難所で必要な口腔ケア用品

歯ブラシ	家族分用意しましょう。衛生上家族で共有せず1人1本ずつ、歯ブラシを準備しましょう。
液体歯磨き 歯磨きジェル	液体をお口に含んで、ぶくぶくうがいで口の中全体に行き渡らせたあとに吐出し、その後歯ブラシでブラッシングします。(お水でのうがいは不要) 通常の使い方で歯磨きジェルもおすすめです。(お水でのうがいは不要)
口腔ケアシート 歯みがきシート	指に巻き付けて歯や口腔内を拭きます。使用後の歯ブラシや義歯を拭いたりもできます。(ウェットティッシュも代用可)
歯間ブラシ デンタルフロス	歯と歯の間に詰まった時の不快感を軽減されます。
義歯 義歯洗浄剤	義歯を使用している方は必要!慌てて避難する際に義歯を忘れずに持ち出しましょう。
キシリトールガム やコップ・手鏡	キシリトールはむし歯予防、またガムを噛むことで口腔内環境を整えます。コップは折りたたみの小さいものやステンレス製の持ち手があるコップも便利です。(冷温水どちらにも使え食事にも重宝します)



### 慣れない避難所生活… こんな症状が出る可能性もあります

慣れない避難所の生活で  ・疲労 ・栄養不足 ・精神的ストレス ・口腔衛生の不足 などでお口の中にも変化が 出ます。	口の汚れ 口の渴き 口臭	自覚がないまま 口腔内の不衛生が 進んでいるかもしれません。	口腔内状態の不衛生が続くと 気道感染(インフルエンザや誤嚥性肺炎)のリスクが高くなります。 口腔ケア、もしくはうがいやお口の体操など、お口の中が乾燥しないよう心がけましょう。
原因・解決方法は?	口内炎	粘膜の抵抗力低下や口の中を噛んでしまったり、不適切な歯みがきでもできやすいです。	口腔ケアやうがいで、口腔内の細菌を抑制することが大切です。洗口剤や濃いお茶でのうがいも有効です。
	歯の痛み 歯ぐきの痛み	むし歯や歯周病が原因の場合が多いです。その他、義歯の不適合などがあります。	むし歯の穴に食渣が詰まっていたら除去しましょう。歯ぐきが腫れていったら殺菌効果がある洗口液や歯磨き粉を使ってやさしく磨きましょう。



避難所では時間の経過とともに大量の支援物資が届きます。その中には菓子パン・イオン飲料等・糖分を含むものも多くあります。特に子供で注意しないといけないのが、甘いおやつやお菓子は時間を決めたら食べさせないように気をつけることが大切です。避難所でお口の中のトラブルが出た際は「災害派遣の歯科医師・歯科衛生士」などにお声掛けください。

## 災害時の口腔ケアグッズ



一例写真



中身は年齢・口腔内環境によって変わります。

コンパクトにまとめましょう。ケースの蓋にチェックリストや避難所でできる健口体操のリーフレットを貼ったり。ケースは避難所生活でも役立ちます。



ひっかけん体操

### 避難所でもできる チョコット体操

健口体操！脳の血流UPで頭スッキリ・舌の力で飲み込みもスムーズに・唾液分泌UPで感染予防

#### グー・バー・ぐるぐる・ごっくん・ペー

- 目はしっかりと閉じ  
目玉は下方に。  
口は口角を上げ  
しっかりと閉じる。
- 目は大きく開き  
目玉は上方に。  
口を大きく開く。
- 口を閉じたまま舌に  
力を入れ、口唇の内側を  
舐めるように回す。  
(右回り、左回り)



- ココで溜まった唾をごっくん!
- 舌の先に力を入れしっかりと  
前に出す。(そのまま10秒キープ)



健口体操は限られたスペースでもできる  
とても有効で重要なセルフケアの1つです

#### お口の乾燥とだ液腺マッサージ

年齢とともにだ液の量が減少し、お口の乾燥がよくみられるようになります。お口が乾燥状態になると飲み込みなどの機能が低下します。

##### だ液腺マッサージの手順

マッサージをする位置を確認してからはじめましょう。  
①～③を2～3回くりかえします。

##### 食前がおすすめです



##### ①耳下腺への刺激

人さし指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯の辺りを後から前へ向かって回す。(10回)



##### ②頸下腺への刺激

親指を頸の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から頸の下までか所位を順番に押す。(5回)



##### ③舌下腺への刺激

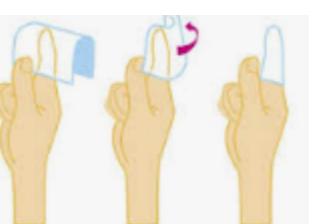
両手の親指をそろえ、頬の下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーッと押す。(10回)



避難所では水が制限されることが多い、十分な歯磨きやうがいが難しい場合があります。体操やマッサージをすることで「唾液分泌の促進」「口腔乾燥の防止」またお口の体操は飲み込むための筋肉も鍛えてくれるので「誤嚥性肺炎の予防」にもなります。

#### 口腔ケアシートの使い方

歯みがきが出来ないときに口腔ケアシートでふきあげるだけでもスッキリします。



シートを縦半分に折り、人差し指に  
巻き付けます。  
巻き終わり部分は親指で押さえて  
おくと、口に入れやすくなります。

シートはゆるみのない  
ようしっかりと指に巻き  
付け！

・歯、歯ぐき。お口の中の粘膜を  
拭き取ります。  
・奥歯の方から手前に向かって  
拭くようにしましょう。  
・歯の内側も汚れが溜まりやすいので  
しっかりと拭くようにしましょう。