

「支えあい」

～つるがで暮らそう～

お家での生活をレポート！ 今回は「訪問歯科診療」をご紹介します。

訪問歯科診療ってなに？

歯科医師、歯科衛生士が自宅などを訪問し、歯の診療やお口のケアを行います。

どのような方が対象になるの？

体が不自由などの理由で、歯科医院に通院できない方が対象となります。

訪問歯科診療の様子



訪問歯科診療を利用されている方のお宅を訪問させていただきました。1年半前に介護が必要な状態になってから、歯科医院の歯科医師と歯科衛生士が自宅に訪問し、月に2回、入れ歯やお口のそうじを行っています。訪問歯科診療のほかには、体調管理のための看護師による訪問や、リハビリ専門職による訪問などのサービスを利用され、生活されています。

お口のケア の効果

認知症の予防

歯がなく入れ歯も使っていない人は、かむことによる脳への刺激が少ないため、認知症になるリスクが高いと言われています。歯を失う原因のひとつである歯周病予防が、認知症予防にもつながります。



虫歯や歯周病の予防

唾液には、歯の表面や舌に付いた細菌を洗い流し、清潔に保つ「自浄作用」の働きがあります。お口のケアにより、唾液の分泌を促進し、虫歯や歯周病を予防します。

ごえんせい 誤嚥性肺炎の予防

ものを飲み込む力が衰えると、食道ではなく、気管から食べ物や唾液中の細菌が肺に入ってしまう、肺炎を起こす危険があります。

「訪問歯科診療」に関するお問い合わせ窓口

敦賀市健康推進課 ☎25-5311

■自宅で保管してください。 ■「支えあい」～つるがで暮らそう～は、年2回発行予定です。

編集：敦賀市在宅医療在宅介護連携推進協議会

発行事務局：敦賀市福祉保健部長寿健康課 〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1-1 TEL：22-8181 FAX：22-8179

皆さん、住み慣れた地域や自宅で、 いつまでも安心して暮らしたいと思いませんか？

敦賀市では、医療、介護、福祉などが連携し、市民の皆さんの希望をかなえるための体制整備に向けて取り組んでいます！



敦賀市在宅医療在宅介護連携推進協議会

医師・歯科医師・薬剤師・看護師・リハビリ
専門職・介護職・地域の方(区長・民生委員)
などで、検討を行っています。

医療・介護の連携を
スムーズにするため、
研修会を開催しています。



多職種連携研修会

健康ワンポイント講座 シリーズ ③

皆様の健康のために、さまざまな
健康ワンポイントについてシリーズで掲載します。

今回は「**運動編**」です



担当：福井県理学療法士会
田中 絵美子 先生

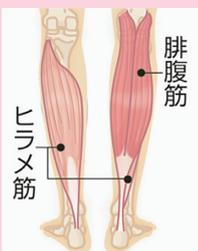
この季節、運動不足になっていませんか？知らぬ間に、どんどん運動機能は落ちていきます。冬こそ、春に備える絶好のチャンスです。今回は、簡単にできて「歩き」に役立つ運動を紹介いたします。これであなたも春が待ち遠しくなるはず！

「つま先立ちにワンポイント!!」これだけで、単純な運動がより効果的に！

30回を1セット×3セットが効果的!

まず、ややきつと感じる回数から徐々に増やしていきましょう。

使う筋肉をイメージする!



ふくらはぎの力は、歩く速さに大きく影響します。ふくらはぎの筋肉を想像して運動しましょう。



親ゆびの付け根に体重をかける!



歩く際、自然と親ゆびで蹴って進んでいます。親ゆびで立つことで、床を蹴る力を鍛えましょう!

