

まき歯科新聞

第50号

〈毎月第3火曜日〉

※今月は都合により第4火曜日の掲載とさせていただきます。

秋の味覚で、心も身体も元氣充電☆

ふと気づくと、洗濯物をゆらす風はすっかり秋の気配。店頭にもサンマや梨、栗など見ているだけでお腹が鳴りそうな秋の味覚が勢ぞろい☆それでも運動会シーズン真っ只中の我が家十汁かきばかり…まだまだ洗濯物は山盛りの日々です(；)

先日、12年間共に過ごした愛犬が天国へ旅立ちました。動物病院の先生のおかげで、長期は在宅で看取ることができましたが、人生の転機となった時期を、共に乗り越えた同志のような存在の旅立ちに、まだまだ完全に立ち直れずいますが、彼が与えてくれたたくさんさんの思い出を大事にしていきたいと思えます。

そんな経験から、今回は在宅でのケアについて。色々な事情で、在宅で看護や介護を受けられる方は多いはず。その中で、どうしても見落とされがちになるのが、お口のケア・食事のケア。病院や施設であれば、お口のケアをしてもらえたり、食事も身体に合わせたものを提供してもらえます。ですが、自宅ではなかなかそうはいかないもの。応援してくれるご家族があられるなら、まだ可能かと思うのですが、病院ではやわらかい食事をとっていたのに、退院してしまえば硬いものが、料理や買物の手間などから、一気に白くはんにお漬物が主食なんてことも…。

お口のケアも然り、強い痛みがなければ、なかなか身体の方が優先で歯ブラシまでは至らないことも。それでもやはり歯科医師として、在宅でお元気に過ごされる

源は、かかりつけの先生の身体管理のものと、しっかり栄養をとること・『命の入り口』であり、『心の出口』でもある口を健康に保つことだと考えます。

例えば、在宅で胃腸胃に直接栄養源をいれる仕組みで栄養をとられている方のご家族で『口から食べないから、口腔ケアっていらわないのでは?』と言われることがあります。確かに食べ物は口を通らず、直接胃に注入されるのですが、お口の中には普段は悪さをしなくても、細菌があふれています。食べ物は入ってこなくても、ご自身の唾液と一緒に細菌が肺の方に入ってしまったら…。違うご病気でご入院され、せっかくくまなく退院されたのに、今度は肺炎という悪循環に。

こんな時ご歯科や栄養士を活用してほしいと思います。なんといいってもやはり『餅は餅屋』です☆お口の環境にトラブルがあれば、ぜひかかりつけの歯医者さんに相談を。そしてお口に入る食べ物に心配があれば、ぜひ栄養士さんに相談を。なかなか個人的に栄養士さんと話す機会が少ないと思いますが、長崎では長崎県栄養士会が担う『ながさき栄養ケア・マスターション』について、依頼があれば管理栄養士さんや栄養士さんが、栄養・食生活について相談や講習会を行ってくれます！

続々と秋の味覚があふれる季節。暑かった夏の疲れを一度、夏痩せしてみたい私ですが…『秋の宝物』で吹き飛ばしたいものですね☆

診療時間 月～金曜 10:00～12:30/14:00～20:00
土・祝日 10:00～14:00

診療科目 歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科
※訪問診療も行っております。

健口から健康のお手伝い



院長 副島真紀

島原市上新丁 1-4158-1 あんしんハウス島原 1F TEL.64-5077

